

యోగాసన ప్రదిపిక

Aec No: 28352

YOGASANA PRADIPIKA



© 75038
ప్రకృతి చికిత్సాలయం
కాకినాడ - 533 003
1991

YOGISAMA PRADIPIKA

All rights reserved by the Author

First Edition : 1991

Copies : 5,000

Author:

Dr. V.V. Ramaraju

Published by:

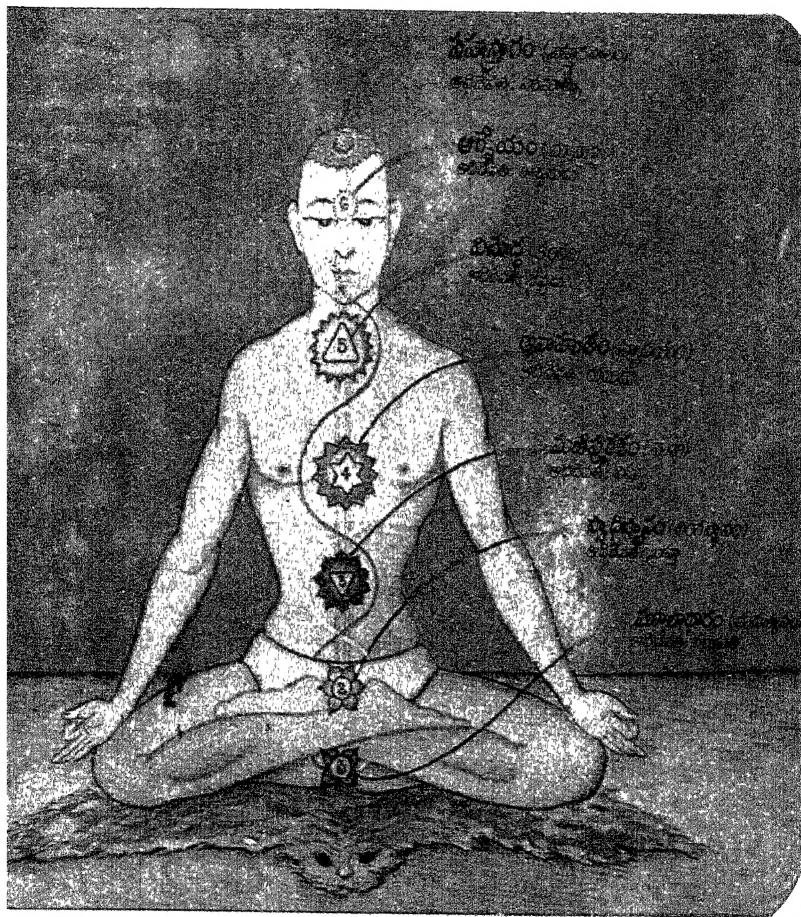
Dr. V.V. Ramaraju,
Nature Cure Hospital,
Makinada - 533 003.

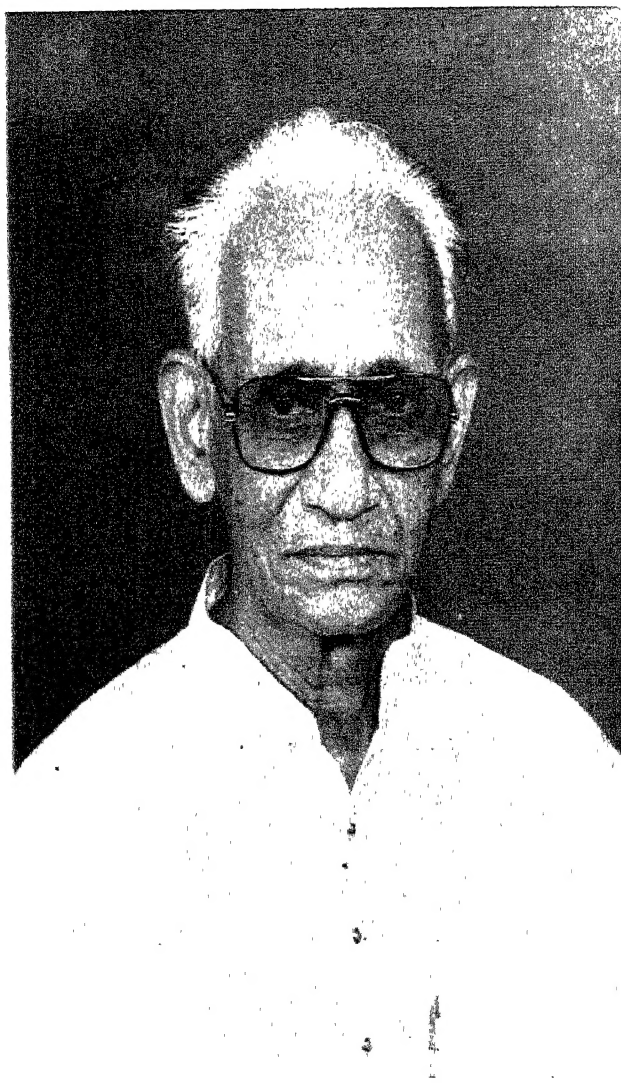
Copies can be had from:

1. Nature Cure Hospital, Makinada - 533 003.
2. Kakatiya Nature Cure Hospital,
Warangal, Huntur Road - 506 010.
3. Nature Cure Hospital, Beach Road,
Maharanipet, Visakhapatnam - 2.
4. Dr. V. Ravi Varma
Sri Ramakrishna Prakruti Ashramam,
Bhimavaram, W.G.Dt.
5. Sri Sundara Chaitanya Ashram,
Dhavaleswaram - 533 125.

Price:

షడ్చక్రములు-అధినేతలు





గ్రంథకర్త

యోగవార్య డా॥ వి.వి. రామరాజుగారు

ప్రకృతి వైద్యులు

మూదాక మనవి

అన్నగారి ఆశయం మేరకు నేనొక పుస్తకం వ్రాయాలని సంకల్పించా! దైవబలంతో నా అనుభవం జోడించి ఒక చిన్న పుస్తకం యోగంపై వ్రాశా! కోరికలైతే కొండంతలు, ఆర్థిక స్థామత అట్టడుగున. వ్రాయటమైతే పూర్తి అయింది గాని, ప్రింటింగు చేయించాలంటే నావల్ల కాలే! కావాలి దాదాపు లక్ష రూపాయిలు. కళ్ళు తిరిగి ఊరుకున్నా! పెద్దలిచ్చింది ఖర్చుపెట్టే వాడిని అప్రయోజకుడంటారు పెద్దలు. ఈ రోజులలో ధర్మానికి సంపాదన దూరం.

మిత్రులొకరు మేలుకొలిపారు నన్ను. తమ 54 సం॥రముల నిస్వార్థసేవలు వృథాయేనా! తమ మంచితనం తమకు తెలియకపోవచ్చును. ధర్మం పూర్తిగా నశించి పోలేదుగదా! మీ సంకల్పం అందరికీ తెలియాలిగదా! మీరు చెసింది మంచివనే గదా! అన్నారు అవులు. వెంటనే కళ్ళు మెరిశాయి. నా గోడు ఎంతి వ్రతంగా మారింది. అత్మీయులందరకు అందించుకున్నా! కురిసింది వర్షం ధవళంగా! నిండింది కోరిక ఆర్థికంగా! పెరిగింది భావం పెన్నిధిగా! దొరికారు మిత్రులు దొంతరులుగ! వ్రాశాడెక శిష్యుడు హస్తంతో అచ్చులాగా! తీశారు మిత్రులు ఫోటోలు తెన్నులుగ! వేశారు మా బిడ్డలు ఆసనాలు అత్యద్భుతంగా! మిత్రులైన శ్రీ కాళీ ప్రింటింగ్ వర్కుస్, రాజమండ్రి వారు కంప్యూటరైజ్డ్ ఫోటోకంపోజింగ్ చేసి ఆప్సెట్స్ ముచ్చటగా ముద్రించారు - మరి కాకేమి చేస్తుంది కార్యసిద్ధి. అయ్యింది అనుకున్నదానికి అయిదు రెట్లుగ. నా ఆనందానికి అవధులు తప్పాయి. భగవంతుడు ఇచ్చిన ఆయువు శతమానం. మన “యోగాసన ప్రదీపిక” ఇచ్చిన ఆయువు అనంతం. అందుకే మా జన్మ సార్థకం. ఈ దేహం నశించి పోతుంది గాని వ్రాతలు మిగిలి ఉంటాయి భూతలంలో.

ఇట్లు,

ఆత్మీయుడు,

డా॥ వి.వి. రామరాజు (రచయిత).



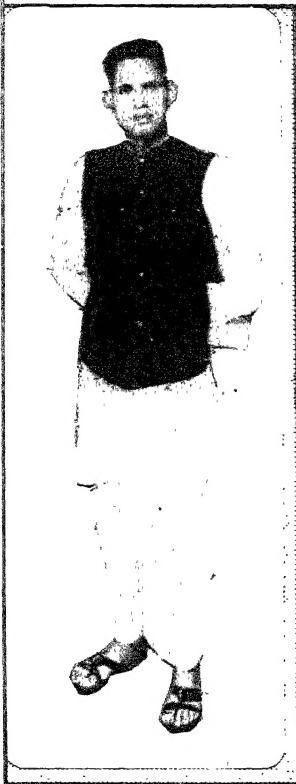
శ్రీమతి వి.వి. రామరాజు

మనుమరాలి మారువేషంతో మురిసిపోతున్న ముచ్చట జంట

కృతిభర్త

డా॥ శ్రీ వైద్యరాజు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు.

వ్యవస్థాపకులు శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి ఆశ్రమం - ఖిమవరం.



అద్యతీయమైన ఈ ద్యతీయ పుష్పం -
అవతారమూర్తులైన అన్నగారికి అంకితం.

నోదరా!

అందుకోండి ఆత్మపరంగా నా ఈ యోగపుష్పం!

అందించండి ఆశీర్వాదాలు ఆకాశం నుండి
అమృత వాక్కులతో!

ప్రసాదించండి అత్మీయులందరకు ఆరోగ్యం
యోగపరంగ!

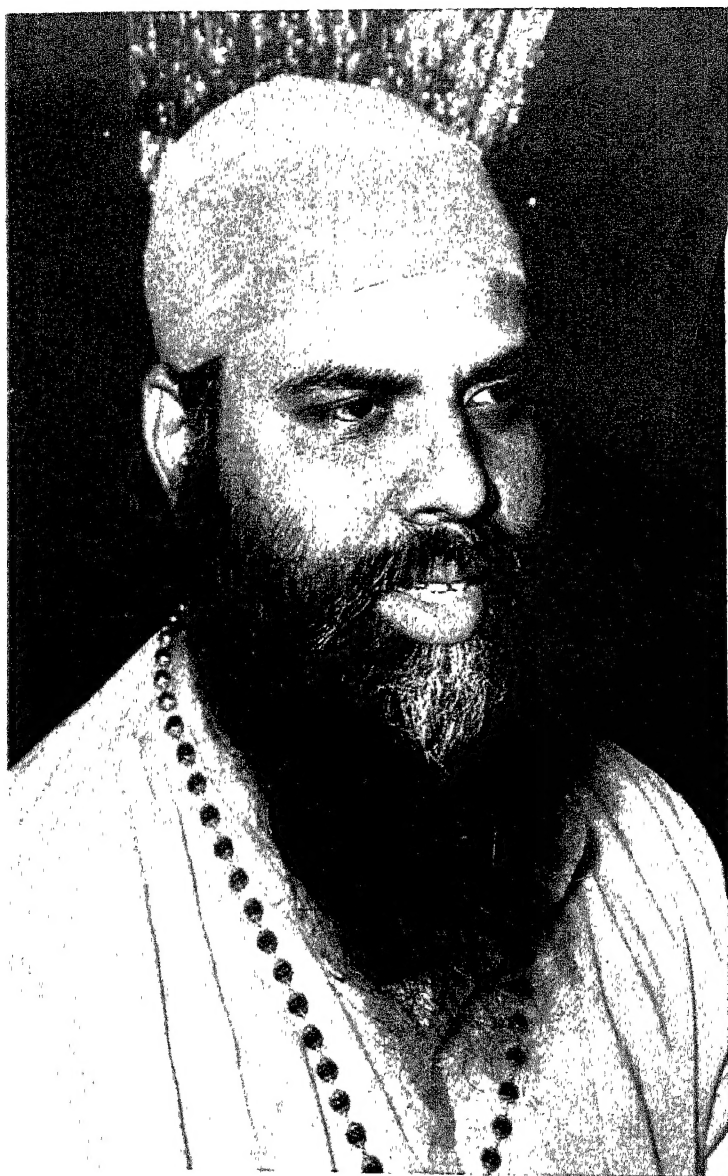
పంచండి యోగవిద్య ప్రజానీకానికి
కరతలం మలక్కు !!

చెయ్యండి మాజన్మ సార్థకం ఇహపరలోకాల్లో!!

ఇట్లు తమ్ముడు,

కృతికర్త: డా॥ వేగిరాజు వెంకటరామరాజు,

కాకినాడ - 3.



శ్రీశ్రీశ్రీ సుందర చైతన్యానందస్వామీజీ
ధవళేశ్వరం

నైవేద్యము

అస్తమించుటకే ఆర్కు డుదయించునట్లు అంతరించుటకే దేహ మవిర్భవించినది. అస్తమించులోగా సమస్త కార్యములను సాధించుటకు అదిత్యుడుపయోగపడును. నశించేలోగా చతుర్విధ పురుషార్థములను సాధించుటకు దేహముపయోగపడవలెను.

కాయము ధర్మసాధనము. కాయ సంపదను పొందిన మనుజుడు అనాయాసముగా ధర్మసిరిని మూటగట్టుకొనగలడు. దేహ దార్ఢ్యము లేనివాడు దైవ సన్నిధిని చేరలేడు.

సెలయేటి జన్మస్థలమే యెండిపోయినపుడు ఇక జలప్రవాహ మెట్లుండును? కాయ సంపదలేని జీవిలో కార్మా చరణము ఎలా జరుగును?

రూపలావణ్య బల వ్రజ సంహాననత్వాని కాయ సంపత్

“రూపము, చక్కదనము, బలము, వ్రజ శరీరము - ఇవియే కాయ సంపద” యని చెప్పబడి యున్నది.

మోక్షమును పొందుటకు ఉపకరించు దేహము ఆరోగ్యవంతమై, వ్రజతుల్యమై యుండవలెను. దీనినే కాయ సంపద యందురు. కాంచనము కన్నను కాయమే శ్రేయోదాయకము. పెట్టుబడి లేనిదే లాభాలు గడించలేనట్లు, కాయసంపద లేనివానికి మోక్షలాభము సిద్ధించదు.

ఈనాడు మనుజుడు మహావేగంతో, ఉద్యేగముతో జీవన యాత్రను సాగించుచున్నాడు. నిర్వీర్యమైన దేహముతో, నిస్సారమైన మనస్సుతో నీరస యాత్రను కొనసాగించుచున్నాడు. ఇట్టి వ్యక్తిని ఉత్సాహవంతునిగను, బలవంతునిగను, తయారుచేయు అమృత జీవనమే యోగము.

నతస్య రోగో న జరా న మృత్యుః

ప్రాప్తస్య యోగాగ్నిమయం శరీరం

“యోగాగ్ని మయ దేహము గలవానికి రోగము గాని, వార్ధక్యము గాని, మృత్యువు గాని ప్రాప్తించవు” అని శ్లోకాశ్చతరోపనిషత్తు ప్రవచించినది.

యోగ పీఠం కథం జ్ఞానం?

“యోగము లేని వానికే జ్ఞానమెలా సంభవము?” అని యోగశిఖోపనిషత్తు ప్రశ్నించినది.

కామధేనువు తాను వెడలు చోటికి వస్తువులను మూట గట్టుకొని పోవవసరము లేదు. దాని సన్నిధియే సర్వాభీష్టముల పెన్నిధి. అలాగే యోగము ముందు వెనుకలను పీఠింపవసరము లేకుండా సమస్తమును సిద్ధింప జేయును.

యోగియైనవాడు బోగి కాలేడు. రోగముల వాతబడడు. జీవన యాత్రను ఆనందముగా సాగించును. ఔషధము యొక్క అవసరము లేకనే ఆయువును వృద్ధి చేయునని యోగము. ఆరోగ్య శాస్త్రము రోగములను నివారించును. యోగము రోగకారణములను మనస్సు నుండి తొలగించును. రోగమునకు చికిత్స చేయుట వైద్యునికి తెలుసు. రోగికి చికిత్స చేయుట యోగికి తెలుసు.

***“A doctor who knows his patient
treats not the disease but the patient.”***

“తన వద్ద చికిత్స పొందు రోగిని గూర్చి బాగా తెలిసిన వైద్యుడు వ్యాధికి గాక రోగికి చికిత్స చేయును” అని డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ అభిప్రాయపడినారు.

దేహములో గోచరించే రోగ వృక్షమునకు మూలము మనస్సులోదాగియున్నది. మూలమును విడిచి బాహ్యమున సాగించు ఉపచారములు వాస్తవానికి అపచారములే. కనుక పుర్ణారోగ్యమును గోరు మనుజుడు యోగము సభ్యునించి, రోగ విముక్తుడై, కాంతి మంతుడై, శాంతజీవనమును సాగించవలెను.

యోగమును గూర్చి తెలియజేయు గ్రంథములు ఇటీవల కాలంలో కుప్పతిప్పలుగా వచ్చి పడియున్నవి. మూలిగే నక్కపై కొబ్బరికాయ పడినట్లు, అవగాహన లోపించియున్న నేటి సమాజానికి ఈ గ్రంథముల సహచర్యము అస్పష్టమును తెచ్చిపెట్టియున్నది. చూచుటకే గాని చవిజూచుటకు ఉపయోగపడని అనేక చెత్త పుస్తకములు యోగము పేరుతో వెలువడుచున్న ఈ అయోమయ దశలో అనుభవము కలిగిన ఆదర్శ జీవి నుండి అద్భుతమైన ఒక చక్కని గ్రంథము వెలువడుట చాలా ముదావహము కదూ!

యోగమును గూర్చి తెలుపు అద్భుత గ్రంథమే ఈ “యోగాసన ప్రదీపిక” దీనిని రచించిన ఆదర్శ జీవియే యోగి రాజైన డా॥ వి. వి. రామరాజుగారు.

యోగ జలము నందు ప్రవేశించి శుద్ధిపడుటకు అనుభవ శూన్యులైన వారు

రవించిన గ్రంథములు కఠిన తటములై నిలబడి యుండగా, అనుభవజ్ఞులైన శ్రీ రామరాజుగారు తమ యోగ విజ్ఞాన ప్రభావముతో ఆయా తటములను బ్రద్దలు కొట్టి ప్రవేశించుటకు వీలుగా చక్కని రేవును కట్టినారు. అమృత స్రవంతిలో మనలను దించినారు. ఈ గ్రంథము యోగాభ్యాసకులకు కల్పవృక్షము వంటిదేయని నా అభిప్రాయము.

గ్రంథకర్తయగు శ్రీ రామరాజుగారు సరళ జీవనము కలిగిన నిర్మల హృదయులు. నేస్తానికి నిలుపుటద్దం లాంటి వారు. సత్య సంధులు పలుకులో మంచి పిలుపే గాని మాట వలపు తెలియని వారు. ఆశలు లేనివారు, ఆదర్శమైన వారు, మాయ తెలియనివారు, మర్మ మెరుగనివారు. ధర్మమే జీవనముగా విశ్వసించి చరించిన వారు. ఈ ఉజ్వల జీవన మంతయూ యోగ ప్రభావమేనని వారి ప్రగాఢ విశ్వాసము. నా ప్రమోద ఆమోదము.

ధర్మబద్ధమైన జీవనమును సాగించిన కర్మయోగి మన రామయోగి. నియమములను దాట కుండుటలో ఆయన సముద్రని వంటివారు. కాలమునకు కట్టుబడి యుండుటలో సూర్యుని వంటివారు. ఆయన సాంగత్యము నాకే గాక అశ్రమ వాసులందరికీ సంతసము నొనగూర్చినది. ఆయన యోగము గొప్పదయితే ఆయన హృదయము మహాగొప్పది యని నా అభిప్రాయము కాదు అనుభవము. నీటిలో కరిగిన ఉప్పు నీటిని వదలనట్లు ఆయన సాంగత్యములో సుఖించిన మనస్సు ఆయనను వదలిపెట్టదు.

వాయు కెరటములతో పాటు ఎగిరే పక్షియొక్క గమనము గగనమున ముందుకే సాగునట్లు, ఋజుత్వముతో చలించి, చరించిన వారి జీవితము యోగములో అనేక చివ్యమైన మలుపులను దర్శించినది. వారి యోగానుభవము నుండి కురిసిన యోగమృత వర్షిణియే ఈ “యోగాసన ప్రదీపిక” యనెడిగ్రంథము.

ఆత్మ బంధువులారా! “యోగాసన ప్రదీపిక” దేదీప్యమానంగా జ్వలిస్తూ మీ మధ్యకు వచ్చింది. ఆకాంతిలో ఆరోగ్యమును సరిజేసుకొండి. ఆయువును పెంచుకొండి. ఆనందముగా జీవించండి ముక్తి ధామము నలంకరించండి.

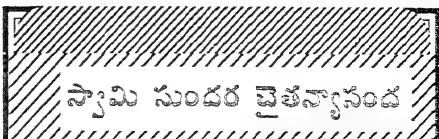
యోగమేవ పరోధర్మో యోగమేవ పరాగతిః

శుభమ్

సుందర చైతన్యాశ్రమం

ధవళేశ్వరం

12-10-89.



స్వామి సుందర చైతన్యానంద

| | | | Rs. Ps |
|---|------------------|---------|--------|
| శ్రీ పేన్మెత్తు కోటంరాజు (కంట్రాక్టర్, భూస్వామి) | కర్ణపాలెం | 3000.00 | |
| శ్రీ Dr. P.M. మురళీధరరాజు M.D. గుంటూరు | ఖాజీపాలెం | 2000.00 | |
| శ్రీ P.V.S.P. మూర్తిరాజు (కంట్రాక్టర్, భూస్వామి) | ఖాజీపాలెం | 1500.00 | |
| Dr. G. శ్రీనివాసరాజు M.B.B.S. (ఎనస్టీషియా) | గుంటూరు | 1000.00 | |
| Dr. శ్రీమతి డి. శ్రీ D. దశరథరామయ్య (Surgeon) | చీరాల | 1000.00 | |
| శ్రీ పద్మానాభుని వెంకటజ్ఞాంబ (Land Lord) | వేములపూడి | 1000.00 | |
| శ్రీ Ch. వెంకట్రావు బృందం (గన్నీ మర్చంట్సు) | తుని | 1500.00 | |
| శ్రీమతి V. రేవతి W/ం శ్రీ గోపి | సికింద్రాబాద్ | 2000.00 | |
| శ్రీ మంతెన వరహాల రాజు (పారెస్టు రేంజ్ అఫీసర్) | కాకినాడ | 1000.00 | |
| శ్రీ మంతెన వెంకట్రాజు | మంతెనవారిపాలెం | 1100.00 | |
| శ్రీ చోడే బాపిరాజు (ఇండస్ట్రియలిస్టు) | కాకినాడ | 1116.00 | |
| శ్రీ డి. శ్రీమతి వేంజర్ల పద్మావతి, సాంబమూర్తిరాజు | ఏలూరుపాడు | 1016.00 | |
| శ్రీమతులు పైండా చంద్రమతిదేవి, K, రాజ్యలక్ష్మి | కాకినాడ | 1174.00 | |
| శ్రీ N. రఘురామయ్య B. భద్రేశ్వరావు సోదరులు | N.S.డేమ్ | 1000.00 | |
| శ్రీ శిరిపురపు సత్యనారాయణ (టింబరు మర్చంట్సు) | రాజమండ్రి | 1000.00 | |
| శ్రీ మంతెన సుబ్బరాజు (భూస్వామి) | రామనగరం | 1000.00 | |
| శ్రీ నల్లమిల్లి సత్యనారాయణ రెడ్డి (మిల్లర్) | నడకుదురు కాకినాడ | 1000.00 | |
| శ్రీ M.C.V. రాజు S.E. (Retd.) | అలకాపురం | 1000.00 | |
| శ్రీమతి డి. శ్రీ వేదుళ్లపల్లి శారదాదేవి, బాపూజీ | కాకినాడ | 1000.00 | |
| శ్రీమతి డి. శ్రీ కొల్ల సీతారామమ్మ, వెంకటసుబ్బయ్య | కొరేటపాడు | 1000.00 | |
| శ్రీ కనుమూరి వెంకట్రాజు (రిటైర్డ్ టీచర్) | కర్ణపాలెం | 1000.00 | |

| | | |
|--|-------------|---------|
| శ్రీ ముదునూరి వెంకట్రాజు బృందం | బోధన | 1200.00 |
| శ్రీ వేగిరాజు గోపాలకృష్ణారాజు బృందం | మర్రిపూడి | 1200.00 |
| శ్రీమతి & శ్రీ మంతెన సూర్యకాంతమ్మ, సుబ్బరాజు | విశాఖపట్టణం | 1100.00 |
| శ్రీ భేతాళం వెంకట సర్పరాజు సత్యనారాయణరాజు | అలకాపురం | 1000.00 |
| శ్రీ గోదావరి బేరేజి P.W.D. ఇంజనీర్లు | ధవళేశ్వరం | 3500.00 |
| శ్రీ సుందర చైతన్య ఆశ్రమ స్వామీజీ యోగబృందం | ధవళేశ్వరం | 2500.00 |
| శ్రీమతి & శ్రీ రెడ్డి జానకిరత్నమ్మ, సత్యనారాయణ | మండపేట | 1000.00 |
| శ్రీ M.V.S. సుబ్బరాజు Ex. M.L.A.) | కొత్తపేట | 1000.00 |
| శ్రీమతి K. ఝాన్సీరాణి (మైనింగ్సు) | వరంగల్లు | 1116.00 |
| శ్రీ ముళ్లపూడి రామతారకం (టింబర్ మర్చెంటు) | రాజమండ్రి | 1000.00 |
| శ్రీ భేతాళం కృష్ణారాజు సోదర బృందం | అలకాపురం | 1300.00 |
| శ్రీ D. సత్యనారాయణ, వీరాంజనేయ సోదరులు | అమెరికా | 1000.00 |
| శ్రీ మంతెన కృష్ణారాజు & రామరాజు | అలకాపురం | 1000.00 |
| శ్రీ పాతపాటి సాంబరాజు సోదరులు | అలకాపురం | 1000.00 |
| శ్రీ A.S.R. చౌదరి కోరమండల్ విప్పింగ్స్ | | 1116.00 |
| శ్రీ కర్రి అప్పారెడ్డి S/o శ్రీ కొండారెడ్డి (టింబర్ మర్చెంటు) | | 1000.00 |
| శ్రీ ముప్పన విశ్వనాథం (Land Lord) | పెద్దాపురం | 1000.00 |
| శ్రీమతి & శ్రీ మల్లె నాగమణి, ఆదినారాయణ (Millers) | పెద్దాపురం | 1100.00 |
| శ్రీ నల్లిమిల్లి రాధాకృష్ణారెడ్డి (కంట్రాక్టర్) | రాయవరం | 1000.00 |
| శ్రీ వారణాశి భాస్కరావుగారు (ఇంటర్ నేషనల్ విప్పింగ్ ఏజెంట్స్) కాకినాడ | | 1116.00 |
| శ్రీ గోపాం సూర్య భాస్కర రావుగారు అడ్వకేట్, కాకినాడ | | 1116.00 |
| శ్రీ శ్రీ సత్తి సత్తి రాజుగారు, ప్రెసిడెంట్, ప్రకృతి ఆశ్రమం | | 1000.00 |
| శ్రీ డి. సూరారెడ్డి గారు (రెడ్డిబాబు) జి. మామిడాడ | | 1116.00 |

లఘుసందేశము



- శ్లో|| 1. యోగా చార్యేతి బిరుదం
ప్రాప్తవాన్ యో మహేందయః
రామరాజ ఇతిఖ్యాతో భగవాన్
తంప్రసీదతు!!
2. రామరాజేన రచితా యోగాసన
ప్రదీపికా!
తస్యాహి పఠనం కృత్యాహ్యను
ష్ఠానం చశ్రద్ధయా!!
3. యోగా రోగ్య మహద్భాగ్యం
ప్రాప్నువంతు జనాన్మదా!!

పరిశుద్ధాత్మ స్వరూపులగు వ్రీయాత్మ బంధువులారా! “ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం” అని పెద్దలందురు. చతుర్విధ పురుషార్థములలో దేనిని సాధించ వలయునన్నను, ఆరోగ్యమత్యావశ్యకమగును. ఈ ఆరోగ్యము లేనివారు పురుషార్థ హీనులగుదురు. ఆచారోగ్యవంతులు శారీరక, మానసిక బాధలచేత మిగుల పీడితులగుదురు. ఇట్టివారు వాచికముగా సాధించునదేమి యుండును? కావున పట్టుదలతో ఆరోగ్యమును సాధించవలయును. దీని సంపాదనకు యోగ వ్యాయామములు మూలములు. బాగుగా విచారించినచో వ్యాయామము యోగములో అంతర్భూతమే యగును. కేవల వ్యాయామములో శరీరమును పెంచుకొనుట సముచితము గాదు. అట్టివారు పరమునకు దూరులగుదురు సుమా! కాబట్టి యోగ విధి ననుసరించి శారీరక మానసికములగు

ఆరోగ్యోత్సాహములు సంపాదించి యిహపరములలో ఆనందించుట ఆవశ్యకమగును. దీనికి యోగమే శరణ్యము. ఇట్టి యోగమును మన పూర్వులగు ఋషిసత్తములు సంపాదించి తాము తరించి యితరులు తరించుటకు గ్రంథరచన చేసియున్నారు. అందు శ్రీ పతంజలి మహర్షి “పాతంజలి యోగ సూత్రము”లను, శ్రీ స్వాత్మారామ యోగీంద్రులు “హఠయోగ ప్రదీపిక”ను రచించిరి. అవి సంస్కృతమున గలవు. ఆంధ్రమున పరివర్తితమలయినను అనుభవము గల మహాయోగుల వలన శిక్షణ బొందవలసి యుండును. ఈ కాలమున అట్టి మహానుభావులు మిక్కిలి అరుదైరి. అస్తు!

ప్రస్తుతము ఆంధ్రదేశమున కాకినాడలో శ్రీమాన్ డా॥ శ్రీ వి.వి. రామరాజు మహోదయులు గలరు. వీరు “చెప్పినట్లు చేయవలయును, చేసినట్లు చెప్పవలయును” అనుటలో మిక్కిలి పట్టుదల గలవారు. యోగాసన షట్క్రియాదులలో ఆరితేరిన దిట్ట. శ్రీ చోడే అప్పారావు ప్రకృతి చికిత్సాలయమును నెలకొల్పియున్నారు. అందు బహు జనులు - స్త్రీ పురుషులు శిక్షణ బొందుచున్నారు. ఇచట మొండి జబ్బులు సైతము నయమగుచుండుట విశేషము. దీనులకు, అనాథులకు సముచిత సహాయము చేయుచుందురు. ఆస్తిక వర్కులు, సాధుభక్తి విశ్వాసములు గలవారు. కాకినాడ యందు శ్రీవ్యాసాశ్రమము వారిచే 1987 జనవరి 15 నుండి జూలై 16 వరకు నిర్వహింపబడిన ఉత్తరాయణ మహాయజ్ఞములో సాధువులకు బ్రహ్మచారులకు స్వయముగా నేతెంచి యోగాసనాదుల ఉత్తమ శిక్షణ సుచితముగా నిచ్చిన ఉదారులు. యోగము, ఆహార నియమము మొదలగు విషయములపై బహు ముఖములుగా నుపన్యసించిన చతురులు. అట్టి తరుణమున “యోగాచార్య” అనెడి బిరుదమునొందిన గౌరవనీయులు.

వీరి అన్నగారైన శ్రీ కృష్ణరాజుగారు మహామేధావి కోపకు చెందినవారు. మహాత్మాగాంధీ గారికి ప్రకృతి చికిత్సను పురష్కరింపుకొని మిక్కిలి సన్నిహితులై యుండెడివారు. వారి వలన మన రామరాజుగారును శ్రీ గాంధీగారికి పరిచితులైరి. ఇప్పుడు 78 ఏండ్ల ప్రాయములో నున్నను మంచి ఆరోగ్యముతో చురుకుదనముతో కర్మాతురులై అలరారుచుందురు. ఇది యోగాసనాధ్యనుష్ఠాన మహిమయే యగును. వీరు “యోగాసన ప్రదీపిక” అనెడి యీ గ్రంథమును వ్రాసిరి. ఇది చిత్ర సహితముగా అసనాదుల వివరించుచున్నది. మరియు యిందు ధౌతి కర్మ, నేతికర్మ, వస్తికర్మ యిత్యాది యోగ విశేషములు చాల గలవు. ఈ మహోదయులు ఈ ఉపాధికి పరిస్థితిని బట్టి ప్రతిదినము ఉదయమున 5 గంటలకు వచ్చి స్వయముగా గంటసేపు

మిక్కిలి సహనముతో ప్రేమతో ఉపకార బుద్ధితో మర్దన చేసియుండిరి. దానివలన
మిక్కిలి ప్రేమ కలిగెను. దయామయుడగు భగవంతుడు వీరిని అనుగ్రహించుగాక!

ఈ యోగాచార్యులవలన జనులు యోగాసనాదుల నభ్యసించి ఆరోగ్యమును,
యోగమును కూడ బొందుదురు గాక!

ఓం రోకాస్సమస్తాస్సుఖినో భవంతు

ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః

ఓం తత్సత్ ఓమ్.

సం/- విద్యానంద స్వామి

శ్రీ వ్యాసాశ్రమ వీశాధిపతులు,

చి.వి. ఏర్పేడు,

చిత్తూరు జిల్లా.

విషయసూచిక

| | | | |
|-----------------------------------|-----|--------------------------------|-----|
| 1. యోగము | 17 | 41. గర్భపిండాసనము | 104 |
| 2. యోగ విజ్ఞానము | 18 | 42. కుక్కుటాసనము | 106 |
| 3. హఠయోగము, 2 స్పృష్టి ప్రబోధము | 21 | 43. ట్టికీధాసనము | 107 |
| 4. పంచభూతముల నిర్వచనము | 22 | 44. గరుడాసనము | 108 |
| 5. యోగము-భోగము-రోగము | 23 | 45. సుప్తవజ్రాసనము | 109 |
| 6. రోగము | 24 | 46. పర్వతాసనము | 110 |
| 7. ఆహారము-ఆరోగ్యము | 25 | 47. ఆకర్ణ ధనురాసనము | 111 |
| 8. సాత్వికాహారము | 26 | 48. ద్విపాదశిరాసనము | 112 |
| 9. రాజసాహారము, తామసాహారము | 27 | 49. హంసాసనము | 113 |
| 10. యోగము అందరూ చేయవచ్చును | 28 | 50. మయూరాసనములు | 114 |
| 11. యోగాసనముల ఉపయోగములు | | 51. చక్రాసనములు | 120 |
| హఠయోగి లక్షణములు | 29 | 52. శీర్షాసనములు | 123 |
| 12. యోగంలో సహకరించే ఉపాయములు | 30 | 53. శవాసనములు | 131 |
| 13. అక్షరపరబ్రహ్మం పాదాలంటే | | 54. వృశ్చికాసనములు | 133 |
| శీఘ్రస్థితి యేది? | 32 | 55. యోగవిద్రాసనము | 136 |
| 14. యోగాభ్యాసము వల్ల యోగికి కలిగే | | 56. పాదపాస్తాసనము | 137 |
| అనుభవాలేమిటి? | 33 | 57. త్రికోణాసనములు | 138 |
| 15. యోగసిద్ధి దాయకములు | 34 | 58. గోముఖాసనము | 141 |
| 16. యోగ ప్రతిబంధకములు యమము | 35 | 59. ఏకపాదవిపరీతిదండాసనము | 143 |
| 17. నియమములు | 36 | 60. యోగదండాసనము | 144 |
| 18. వివిధ పద్మాసనములు | 37 | 61. హస్త వృక్షాసనము | 146 |
| 19. వజ్రాసనము | 43 | 62. లోలాసనములు | 148 |
| 20. ప్రాణాయామము | 44 | 63. ఓంకారాసనము, భూమాసనము | 150 |
| 21. ప్రాణాయామభ్యాస ఆవశ్యకత | | 64. భద్రాసనము | 151 |
| కుంభక ప్రాణాయామము | 48 | 65. సేతుబంధాసనము, కూర్మాసనము | 152 |
| 22. త్రివిధ ప్రాణాయామ లక్షణములు | 50 | 66. నానాసనము | 153 |
| 23. అష్టవిధ కుంభకములు | 52 | 67. మండూకాసనము | 154 |
| 24. సుఖప్రాణాయామము | 56 | 68. హనుమానాసనము | 155 |
| 25. యోగముద్రాసనములు | 58 | 69. నటరాజాసనము | 156 |
| 26. బంధిత్రయములు | 63 | 70. దుర్వాసాసనము | 157 |
| 27. శశాంకాసనము | 66 | 71. సింహాసనము | 158 |
| 28. పవనముక్తాసనము | 68 | 72. బేకనాసనములు | 159 |
| 29. వక్రాసనము | 69 | 73. విపరీతాసనములు | 160 |
| 30. అర్జునుత్పేంద్రాసనము | 71 | 74. యోన్యాసనము | 161 |
| 31. పూర్ణమత్పేంద్రాసనము | 72 | 75. త్రిభుజాసనము, కట్టపీడాసనము | 162 |
| 32. సర్వాంగాసనములు | 73 | 76. సంపూర్ణ ఉపస్థిత దనుసారము | |
| 33. హలాసనములు | 79 | వరివృత్త పశ్చిమతానాసనము | 163 |
| 34. విపరీతకరణి | 84 | 77. ఏకపాదశిరాసనము బేకనాసనము | 164 |
| 35. పశ్చిమ తానాసనములు | 87 | 78. రాజకపోతాసనము | 165 |
| 36. ఉష్ణాసనము | 91 | 79. షట్కర్మ, ధౌతికర్మ | 166 |
| 37. మత్స్యాసనము | 93 | 80. వస్త్రకర్మ | 168 |
| 38. శలభాసనములు | 95 | | |
| 39. భుజంగాసనములు | 99 | | |
| 40. ధనురాసనములు | 101 | | |

| | | | |
|-----------------|-----|--------------------------------|-----|
| 81. జలనేతి | 170 | 86. కపాలభాతి | 176 |
| 82. నేతికర్మ | 171 | 87. చక్రీకర్మ | 177 |
| 83. శ్రావక కర్మ | 172 | 88. శంఖప్రక్షాళనము | 178 |
| 84. ఉడ్డియానము | 174 | 89. యోగాననములు-రోగ నిరోధకశక్తి | 180 |
| 85. చాలి కర్మ | 175 | 90. కేంద్ర నాడీమండల విధానము | 181 |



యోగవిద్యకు - భావి పౌరులు

With Best Compliments from :



SRI KALI PRINTING WORKS

Proprietors:

CHAVVAKULA PADMANABHAM SONS
QUALITY OFFSET PRINTERS
MAIN ROAD, RAJAHMUNDY - 1
PHONE : 74055, 76459

Composed by:
MANYAM, Samalkot.

WITH BEST COMPLEMENTS



Coromandel Shipping Agencies Pvt. Ltd.,

Stevedores, Steamer Agents, Ware Housing
and clearing & Forwarding Agents.

Phones: 74747, 75566

Grams: SHIPAGE

Telex : 0473 - 280 CSA IN

42-1-24, R.N. STREET,

KAKINADA - 533 007

MADRAS OFFICE ADDRESS:

M/s COROMANDEL SHIPPING AGENCIES PVT.LTD

3, JAFFAR SYRANG STREET

MADRAS - 600 001.

TELEX: 041-8393 FAX: 515056

TELEPHONE: 529596/525767

VISAKHAPATNAM OFFICE ADDRESS:

M/s COROMANDEL SHIPPING AGENCIES PVT.LTD

26-14-286/3

WOCK YARD STREET

VISAKHAPATNAM

TELEX: 0491-444 SHIP IN

శ్లో॥ ధర్మార్థ కామ మోక్షజాం ఆరోగ్యం మూలముత్తమం.

ధర్మము, అర్థము, కామము, మోక్షము అనే చతుర్విధ పురుషార్థములను సాధించవలెనన్న ఆరోగ్యం చాల అవసరం. మానవునికి శారీరక, మానసిక, అధ్యాత్మిక ఆరోగ్యములున్నప్పుడే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడనాలి. అట్టి సంపూర్ణ ఆరోగ్యము కొరకు యోగులు పరిశోధించి, యోగ విజ్ఞానమును మనకందించి యున్నారు. అట్టి యోగవిద్యా విధానమునకు మూలపురుషులు - **పతంజలి, స్వాత్మారామ యోగీంద్రులు**. అట్టి యోగిపుంగవుల మూలగ్రంథముల నాధారముగా తీసుకొని అనుభవమును జోడించి వ్రాయబడినదే యీ **“యోగాసన ప్రదీపిక”**. కావున పాఠకులు ఇది శాస్త్ర సమ్మతమైన గ్రంథముగా గ్రహింతురుగాక!

యోగము

యోగమనగా కలయిక (జీవాత్మ, పరమాత్మల సంధానమనవచ్చును). **“యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః”** అనగా మనలోనున్న చిత్త ప్రవృత్తులను నిరోధించుట - అని యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది. మానవుడు దేహికి, దేహమునకు గల అవిశాఖావ సంబంధమును తెలిసికొని, దేహము లేనిదే దేహి నిలబడలేడు గనుక, దేహికి అనుకూలముగా దేహమును శుద్ధి చేసుకొనుచుండవలెను. దేహము పరిశుద్ధముగా నుండవలెనంటే, దేహము నందు అతి ముఖ్యమయిన **(దేహారోగ్యానికి, దేహ మనుగడకు, దేహాభి వృద్ధికి, దేహ ప్రక్రియలకు, దేహ స్వాధీనమునకు అవసరమయిన శక్తుల వృత్తుల కేంద్రాలయిన)** షట్పృక్కాలు క్రమ బద్ధంగా నడవాలి.

అందుకుగాను యోగాసనములు, ప్రాణాయామములు, వ్యాయామములు ఎంతైనా అవసరము. అట్టి యోగాసనములలో అందరికీ అందుబాటులోనుండే ముఖ్యమయిన కొన్ని అసనములను ఇందు పొందుబరచడమైనది. సాధకులు వాటిని గ్రహించి యోగ సాధన చేసి తగిన ఫలితమును పొందుదురుగాక!

ఆరోగ్యము లేని శరీరం - పాదుపులేని కుటుంబంలా క్షీణిస్తుంది.

యోగవిజ్ఞానము

యోగము అనగ కలయిక; అంటే - జీవాత్మ - పరమాత్మల సంధానము అనాలి. పరమాత్మ శక్తి జ్యోతకం కావాలంటే ప్రకృతి సహాయ్యం కావాలి. ప్రకృతి - పరమాత్మల కలయిక వల్లనే జీవరాసులుత్పన్నమగు చున్నవి. మన దేహం పంచభూతాత్మకమైనది. గనుక పరమాత్మ శక్తి గూడా మనదేహంలో ఇమిడియున్నదనుటకు సందేహము లేదు. అట్టి పరమాత్మ స్థితిని బొందుటయే యోగమంటారు.

పతంజలి యోగ సూత్రములలో :- “యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధకః” అన్నారు. అనగ మనలో గల చంచలమైన చిత్తవృత్తులను అరికట్టుట అని తెలియాలి. మనకు కర్మేంద్రియములైదు, జ్ఞానేంద్రియములైదు. మొత్తం పది దశేంద్రియములు గలవు. దైవదత్తమైన, సువిశాలమైన ఈ ప్రకృతిలో పరమాత్మతో గూడిన శక్తులే ప్రకృతి పరమైన నీ దేహంలోను - నీలోను ఇమిడి యున్నవి గనుక బాహ్య ప్రపంచమంతయూ అన్వేషించి దైవశక్తిని పొందాలను కొనుటకంటే! ఇంద్రియ స్వాధీనమును బొంది అంతర్ముఖుడవై నీలోగల పరమాత్మ శక్తిని బొందుట సులభము గనుక అట్టి ఇంద్రియ స్వాధీనమునకు మూలమైనది యోగ విద్యయని పతంజలి యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది.

నే, నెవరు:- (Who am I) అను విషయమును గూర్చిన జ్ఞానమునే జత్మజ్ఞాన మంటారు. మానవజన్మ ఎన్నే జన్మల నేములఫలమని; అన్నిటికిది కడసారి జన్మనీ అంటారు పెద్దలు. మనం పుట్టినప్పుడు అజ్ఞాన స్థితిలోనే ఉంటాము. గాని కాలక్రమంగా లోకానుభవాన్ని సంతరించు కుంటాముగదా! పుట్టిన బిడ్డలో చైతన్య మాత్రమైన మనస్సు మాత్రముంటుంది. బాహ్య విషయ ప్రతిబింబములు బిడ్డ మనస్సులో ముద్రితములైనప్పుడు స్మృతి (Memory) ఏర్పడుతుంది. అందుకే బిడ్డల పెంపకమును బట్టి వాళ్ళు మనస్తత్వాలు గూడా విభిన్నంగా ఉంటాయి. గనుక బాహ్యం వల్ల ఏకత్వము కంటే బిన్నత్వమే పెరుగు తుంది అని తెలియాలి. మూలమైన ఆ చైతన్య క్షేత్రమే జ్ఞానమునకు నిలయమని తెలియండి. యోగమువల్ల ఇట్టి విభిన్నమైన దేహ ప్రవృత్తులు ఏకమగును. అందువల్ల ఏకాగ్రత లభ్యమై మనో నిశ్చలత

చేకూరును. ఏకాగ్రత వల్ల స్మృతిలో వచ్చే మార్పులన్నియూ; లయమై, చైతన్యశక్తి నిర్మలమై బలపడును.

ఉదా:- మరణము సంభవించినప్పుడు శరీరము విడివడి పోవునుగదా! అప్పుడు శరీరగతమైన స్మృతి విశేషములన్నియూ విడివడిపోయి ఉత్తర జన్మలో పూర్వ స్మృతులెట్లుండుట లేదే! అట్లే యోగాభ్యాసంవల్ల, మానవచైతన్యము నాశ్రయించి యున్న వాసనలన్నియూ తొలగిపోవును. అందుకే పెద్దలు “యోగః కర్మ సుకౌశలం” అన్నారు. పూర్వ వాసనల నుండి క్షాళితమైన చైతన్యము నిర్మలమై, విశుద్ధమై విలసిల్లును. ఈ శుద్ధ చైతన్యము ఏ విషయములనైననూ అంటకయే తెలుసుకొన గలిగియుండును. తన నిజస్వభావమైన అచంచల స్థితిలోనే నిలచి యుండి, నిర్మలమైన అద్వమువలె, బాహ్య విషయముల ప్రతిబింబములను గ్రహించగలదు. అంతేగాక ఫోటోలోని నెగటివ్ (Negative)వలె తనలో నిముడ్చు కొనగలదు. గాని ఆలోచన మాత్రం క్రియాత్మకమైన పాజిటివ్ (Positive) లాంటిది. నెగటివ్ లేకుండా పాజిటివ్ బొమ్మరాదు గదా! చైతన్యమునకు - ఆలోచనకు గల తారతమ్యమదేనని తెలియండి.

చైతన్యము, సువిశాలమైనది; అగాధమైనది; బాహ్య వస్తుసంపర్కము పెరిగి నంతనే అది పెరిగి తదాకారమును పొందును. గనుక హృదయమెంత నిర్మలము, ప్రేమాన్వితమైయుండునో; అంత పవిత్రమైన ముద్రలనే చైతన్యము వేయగలదు. ఆ ముద్రల నుండియే కర్మలు జనించును. అందుచేతనే ప్రతివారూ బుద్ధిపూర్వకమైన కర్మలనే చేయుటకు ఇష్ట పడతారు. అట్టి కర్మలు ప్రేమాత్మకములై ఉంటాయి. ప్రతిఫలాపేక్ష కోరవు, అందుచేత అట్టి కర్మలు బంధింపవు. పైగా ఆనందదాయకములై ఉంటాయి. ప్రేమ - ఆనందము ఇవి రెండును అత్య సౌందర్య లక్షణములు.

చైతన్యమనేది సువిశాలము, అనంతము అయిననూ అది దేహధారణలో పరిమితమైయుండును. గాని ప్రేమ ఎంత అధికమైతే; వారి చైతన్యము అంతసువిశాల మగును. అందుకే భక్తులను “ప్రేమముదిత, మనోసేకహౌ - రామరామరాం శ్రీరామరామ రాం - అనమన్నారు. అనగా రామనామము రాగయుక్తము, తాళయుక్తముగా గాక ప్రేమ - ఆనందములతో గూడినమనస్సుతో రామనామం చెయ్యమన్నారు. జన్మనిచ్చేది తల్లి. తల్లి అంటే ప్రేమకు ప్రతి బింబం. తల్లిప్రేమ వల్లనే ఈ సృష్టి పెరుగుచున్నది. అట్టి ప్రేమ సాధనలోనే సార్థకత లభిస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తిలోను ఒక

ప్రత్యేకవిశిష్టత ఉంటుంటే. అది వారి జన్మాంతర విశిష్టతను బట్టి వస్తుంది. ఆదివ్యత్వమును మరుగుపరిచే పాఠాలను సత్కర్మల ద్వారా ఒక్కొక్కటి తొలగించుట ద్వారా గుప్తమైయున్న దివ్యత్వము, బహిర్గతమై విలసిల్లును. అదియే ఆత్మ సాక్షాత్కార మందురు.

ప్రేమ, జ్ఞానము చైతన్యము యొక్క నిజస్వభావములు. చైతన్యము ఎంత విశుద్ధమైతే, జ్ఞానము అంత అధికమై, సద్ధర్మ నిరతులనుగా జేయును. అట్టి ధర్మాచరణ గాములే మానవులు. అందుకే “మన యేవ, మనుష్యాణాం” అన్నారు పెద్దలు. మనస్సు అంటే ప్రేమకు - జ్ఞానమునకు ప్రతిరూపం. భౌతికమైన కాయమే తానని భావించు మానవులంతా, దానవులేనని చెప్పాలి. గనుక మానవ జీవిత పరమావధికి యోగముక్కటే మార్గమని తెలియండి.

శ్లో: తపస్విభ్యో ధికోయోగీ - జ్ఞానిభ్యోపి మలో ధికః

కర్మభ్యశ్చాధికోయోగీ - తస్మాద్భ్యో భవార్జనః॥ భగ॥ 6 అ॥ 46 శ్లో-

తా॥ అర్జున! యోగమును గూర్చి చెప్పుచున్నాను వినుము. తపస్యుల కన్నను, జ్ఞానులకన్నను, మతాచార్యుల కన్నను, సత్కర్మానుష్ఠానపరుల కన్నను యోగియే గొప్పవాడని నా అభిప్రాయము అన్నారు, ఆ కృష్ణ పర మాత్మ. అందుకే కలియుగవేదమైన భగవద్గీతలోని 18 అధ్యాయములను యోగములుగా అభివర్ణించాడు. ఈ 18 అధ్యాయములు; వారివారి అభి రుచులను బట్టి గమ్యమును జేర్చు 18 మార్గములని తెలియండి.

“యోగస్త కురుకర్మాణి” అన్నది గూడా గీతా నిర్వచనమే. అనగ యోగి పై కర్మలనాచరించు అని అర్థము. మనజన్మలోనే కర్మ ఇమిడియున్నది. అందువల్ల ప్రతివారు కర్మలు చేయక తప్పదు. అయితే కర్మలు రెండు విధములు. 1. నిరహంకార కర్మ (నిష్కామ కర్మ), 2. అహంకార కర్మ (కామ్య కర్మ) స్వార్థముతో చేసే (కామ్య కర్మ) అహంకార కర్మ బంధింపజేస్తుంది. గనుక ప్రారబ్ధం బలపడి, అనేక జన్మలకు మూల మౌతుంది. అట్లుగాక నిష్కామ కర్మను, దైవ యోగంగా (స్వధర్మ నిర్వహణముగా) చేయుటవల్ల బంధనము లేక ప్రారబ్ధముండదు. గనుకనే భగవద్గీత ప్రబోధమంతా ఈ ఒక్కవాక్యములోనే ఇమిడియున్నందున ఇదియే గీతా హృదయమని శ్రీ ఆరవింద మహర్షి నిర్వచించిరి. గనుక యోగము సర్వోత్కృష్టమైనదని చెప్పవచ్చును.

హాతయోగము

“హ” అనగా సూర్యుడు. “త” అనగా చంద్రుడు. సూర్య చంద్రుల యొక్క సంయోగమే “హాతయోగ”మని యోగశాస్త్రములో చెప్పబడియున్నది. సూర్యచంద్ర నాడులనే ప్రాణాపానముల సంయోగరూపము అను ప్రాణాయామాభ్యాసముచే హాతయోగ లక్షణములు సిద్ధించుచున్నవి.

సకల విద్యల కంటెను యోగవిద్య ప్రశస్తమైనది. విలసనగా ఇది అజీమాద్యష్టైశ్వర్య సిద్ధులను కైవల్య సిద్ధిని ప్రసాదించునదై యున్నది. చెడిపోనట్టి, తరిగిపోనట్టి సకలైశ్వర్యములను - అనగా శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక, ఆది భౌతిక శక్తులను ప్రసాదించునదై యున్నది. ఇది సర్వులకు అనగా బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రాదులకున్ను; స్త్రీలకున్ను; ఆచరించుటకు అర్హమైన విద్యయనియు, కర్మ శాంతికి, మోక్షమునకు యోగము కంటె పరిశుద్ధమైనది వేరు లేదనియు యోగవంతామణి గ్రంథకారులు చెప్పియున్నారు. భగవద్గీతలో గూడ యోగమునకు ప్రాధాన్యము నిచ్చియున్నారు. అందువలన యోగము నభ్యసించువారు పరిశుద్ధమైన వాతావరణములో ప్రశాంతమయిన ప్రదేశములో పవిత్రమైన, నిర్మలమైన, అసక్తికరమైన మనస్సుతో అనుభవజ్ఞులయిన గురువుల సమక్షములో అభ్యసించుట మంచిది.

స్వస్థితబాధము

1. నిత్యమై, పరిపూర్ణమై, సకలమై, సర్వోత్కృష్టమయిన దైవశక్తి అంతటను నిండియున్నది.
2. జడ స్వరూపమై, త్రిగుణాత్మకమై, అనాదియై ప్రకృతి యున్నది. ప్రకృతి, పురుషుల సంయోగముతో పంచభూతాత్మకమయిన జగత్తు సృష్టింప బడియున్నది. పంచభూతముల సంయోగమే ప్రకృతీ విలక్షణము లకు

కారణభూతమై యున్నది. ప్రకృతి యందలి సర్వోత్తమమయిన భాగము అంతఃకరణమై యున్నది, అందలి సాత్విక భాగమును బుద్ధియనియు, రాజస భాగమును మనస్సనియు, తామస భాగమును అహంకార మనియు నిర్వచించిరి. అయితే యీ మూడు గుణముల యొక్క సామ్యావస్థకు చిత్తమని పేరిడిరని పాఠయోగమున వ్రాయబడినది.

“యోగ శాస్త్రము చదువుట చేత యోగ సిద్ధిని పొంద
లేదు - అనుసరించి ఆచరించిన వారే ధన్యులు.”

పంచభూతములు-నిర్వచనము

1. పంచభూతములలో ప్రధానమయినది, శూన్యమయినది, సువిశాలమయినది, సృష్టికంతకు అవకాశమొసంగునది, విశ్వజననమయినది, శక్తి సంపన్నమయినది, శబ్దము ప్రధాన గుణముగా గలది - **అకాశము**.
2. సర్వవ్యాప్తమయినది, చలనమయినది, చైతన్యవంతమయినది, వాహకమయినది, స్వర్గకు మూలమయినది - **వాయువు**.
3. తేజోరూపమయినది, ప్రకాశవంతమయినది, దహింపజేయునది, రూపమునకు మూలమయినది - **అగ్ని**.
4. ద్రవరూపమయినది, పుడమిపై మూడింట రెండువంతులు వ్యాపించియున్నది, అధోముఖముగా పయనించునది, రసరూపమయినది - **నీరు**.
5. స్థూల రూపమయినది, సర్వచరాచర జీవరాసులకు ఆధారమయినది, అహారమును, ఆశ్రయమును, ప్రసాదించునది, గంధమునకు మూలమయినది - **భూమి**.

ఇట్టి పంచ భూతాత్మకమయినదే మానవదేహము. ఇందులో దశేంద్రియములున్నవి. అందు జ్ఞానేంద్రియములు అయిదు, కర్మేంద్రియములు అయిదు. శబ్ద స్పర్శ, రూప, రస, గంధములు జ్ఞానేంద్రియ గుణములు. వాటి

భౌతిక రూపములే చెవి, చర్మము, కన్నులు, జిహ్వ(నాలుక), ముక్కు.

1. చెవులకు అధిష్ఠాన దేవత - ఆకాశము. ఆకాశము నుండి ప్రథమంగా శబ్దము వుట్టింది. అందువల్ల చెవిలోని ఖాళీలను మూస్తే శబ్దము వినిపించదు.
2. చర్మమునకు అధిష్ఠాన దేవత - వాయువు. స్పర్శను తెలుపునది చర్మము. వాయు చలనము లేనిదే స్పర్శ తెలియదు.
3. కన్నులకు అధిష్ఠాన దేవత - సూర్యుడు. రూపమును తెలుపునది కన్నులు. కాంతిలేనిదే కన్నులు కనిపించవు.
4. జిహ్వ(నాలుక) దీనినే రసనేంద్రియము అందురు. దీనికి అధిష్ఠాన దేవత - వర్షమును ప్రసాదించే వరుణుడు. మనలో 70% నీరే వుంటుంది. నీరు లేనిదే జీర్ణాది రసాలు పూరవు. అందువల్ల తిన్న పదార్థము జీర్ణము కాదు. మనము ఏమి తిన్నా, జీర్ణాది రసాలతో కలిసి రసమే అవుతుంది. జీర్ణాది రసాలు పూరకపోతే రసం లేక నీరసమే వుంటుంది.
5. ముక్కునకు అధిష్ఠాన దేవతలు - అశ్వినీ దేవతలు. వాసనను గ్రహించునది ముక్కుగదా! అట్టి వాసనలు భూమి నుండియే వెలువడుతాయి. గంధవత్ పృథివీ.

అయితే మనం యిందుమూలంగా తెలుసుకొనవలసినది ఏమనగా దేవుడు, దేవతలు ఎక్కడోలేరు, మనలోనే వున్నారని, వారికి పీఠ స్థానాలయిన పంచేంద్రియాలను పరిశుద్ధంగా వుంచాలని, అందుకే యీ యోగ విద్య నభ్యసించాలని తెలియండి.

మానవునికి మంచి మార్గమునిచ్చేది అంతఃకరణశుద్ధి అంటారు పెద్దలు. అట్టి అంతఃకరణము అనంతమయిన ఆకాశతత్వము గలది. ఇందు మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము యిమిడియున్నట్లు తెలియండి. అంతఃకరణమున వాయు సంయోగముచే మనస్సు, అగ్ని సంయోగముచే బుద్ధి, బల సంయోగముచే చిత్తము, భూ సంయోగముచే అహంకారము ఏర్పడుచున్నవి. అందుకే మనస్సు ఆకాశము వలె విశాలము, వాయువువలె చంచలము, బుద్ధి పన్నీ శక్తి గలది. అయినా అగ్నికి వాయు సహాయము కావలెను. చిత్తము నీరువలె అధోగతికి గొనిపోవును. అహంకారం భూమివలె చలనము లేనిదై అజ్ఞానముగా నుండును.

పోషకాహారం లేని పసిపిల్లలు - గడంమీద బల్లులూ పాలిపోతారు.

యోగము-భాగము-రహస్యము

భగవంతుడు మనకు అమూల్యమయిన, విజ్ఞానవంతమయిన, ఆరోగ్యవంతమయిన, దేహమును ప్రసాదించియున్నాడు. అందు దేహ పోషణకు, దైహిక, మానసిక సుఖాలకు, నిత్యకార్యక్రమాలకు, జీవన మార్గమునకు, జీవిత గమ్యమునకు, అనువైన దశేంద్రియములను, వంచ తన్మాత్రలను, త్రిదోషములను, సప్తధాతువులను, ప్రసాదించియున్నాడు. వాటిని మానవుడు సద్వినియోగము చేసికొని ఆత్మానుభూతి కొరకు, ఇంద్రియ సౌలభ్యము కొరకు, అవసరమయిన సుఖ శాంతులను పొందుచూ, ఇంద్రియ స్వాధీనము కల్గి, యమ నియమములను పాటించుచు, యోగమును ఆభ్యసించి, జ్ఞానమును సంపాదించవలెను. అట్లు మానవ జీవిత గమ్యమును జేరినవాడు యోగి.

ఇంద్రియ సుఖముల కొరకు పరిమితమైన ఆహారవిహార నియమము లను పాటించుచూ, నియమిత జీవితమును, ధర్మాధర్మములను, న్యాయా న్యాయములను పాటించుచూ లౌకిక జీవితమును సాగించువాడు భోగి.

ఇంద్రియ లోలుడై, జిహ్వాపస్థలకు దాసుడై విషయసుఖాలను ఆరాధిస్తూ, తాపత్రయాలను పెంచుకొని, సప్తవ్యసన లోలుడై, శారీరక మానసిక బాధలను అనుభవించువాడు రోగి.

1. ఇంద్రియములను నిగ్రహించి స్వాధీనపర్చుకున్నవాడు యోగి.
2. ఇంద్రియ స్వాధీనములో నడుచుకొనువాడు భోగి.
3. ఇంద్రియ లోలుడై మెలగువాడు రోగి

కాలం విలువ తెలియనివారు - మేలిమిబంగారు భ్రగ్గుట్టుకొన్న వారౌతారు.

రోగము

ఈ కాలంలో రోగమును చవిచూడని వాడుండడు. అందువల్ల వచ్చే బాధలు కూడా అందరికీ తెలుసు. ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచంలో భోగలాలసత్వము బాగా పెరిగిపోయినది. భయంకరమైన రోగములు బయలుదేరి కోట్లాది ప్రజలను పీడించి బలిగొనుచున్నవి. ప్రభుత్వము వాటి నిర్మూలనకు ఎన్నో కోట్లు ఖర్చుపెట్టి, లక్షలాది ఆసుపత్రులను నిర్మించినా ప్రజలను రోగవిముక్తులను చేయ లేకపోవు చున్నది. ఇది ఇట్లుండగా రోజురోజుకు భయంకరమైన కొత్త వ్యాధులు ప్రబలు చున్నవి. అందువల్ల ప్రజలలో అశాంతి పెరుగుచున్నది. మానవుడు శాంతి జీవనము పొందాలంటే సాత్వికాహార సేవనము, యోగవిద్యనభ్యసించుట, ఆచ రించుట అతి ముఖ్యము. అట్టి కొన్ని సూత్రములను ఇందు పొందు బరచడమైనది.

ఆహారము-ఆరోగ్యము

అచలమైన ఆకాశమునుండి చలనమైన వాయువు, దానినుండి అగ్ని, అగ్ని నుండి జలము, జలము నుండి భూమి, భూమి నుండి ఓషధులు, ఓషధుల నుండి అన్నము, అన్నము నుండి వీర్యము, వీర్యము నుండి జీవులు ఉద్భవించుచున్నవని శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి.

శ్లో॥ అన్నాద్భవంతి భూతాని - పర్జన్యాదన్న సంభవః

తా॥ మేఘముల వల్ల వర్షము, వర్షముల వల్ల భూమిపై పైరు, పచ్చలు, పైరులవల్ల అన్నము, అన్నమునుండి భూతములు పుట్టుచున్నవని చెప్పవచ్చును. అందుచే పెద్దలు మన “మన్నగత ప్రాణుల” మంటారు. అందుకే మన మనుగడకు మూలము అన్నము. అనగా ఆహారము అని చెప్పాలి. అట్టి ఆహారము ఎంత పవిత్రమైనది,

శుచి శుభం లేని ఇల్లు - చింపిరి బట్టలు కట్టిన దేహంలా ఉంటుంది.

పరిశుద్ధమైనది, దేహపోషకమైనదయితే అంత పవిత్రముగా, పరిశుద్ధముగా మన శరీరం ఉంటుంది, అని తెలియాలి. కనుక ఆహారమునకు, ఆరోగ్యమునకు దగ్గర సంబంధమున్నదని తెలియుచున్నది.

యోగమును అభ్యసించగోరువారు, ఆరోగ్యకరమయిన ఆహారమును గూర్చిగూడ తెలిసికొనుట అత్యవసరము. అట్టి ఆహార వివరములను ఈ క్రింద వివరించడమైనది.

శ్లో॥ పుష్టం - సుమధురం, స్నిగ్ధం, గవ్యం ధాతు ప్రపోషకమ్॥

మనోభిలషితం, యోగ్యం, యోగీభోజన మాచరేత్॥

దేహమునకు పుష్టినిచ్చునదియు, సహజమైన మాధుర్యముగలదియు, చమురుతో కూడుకున్నదియు, (క్రొవ్య పదార్థము గలదియు) మనలోగల సప్త ధాతువులకు, షడ్రసములకు ఉపయుక్తమయినదియు, మనస్సు అభిలషించు నదియు, తినుటకు యోగ్యమయినదియు అయిన భోజనపదార్థమును యోగి భుజించవలెను. భగవద్గీతలో గూడ మానవాహారమును గూర్చి చెప్పబడినది. అందు సాత్వికము, రాజసము, తామసము అను మూడు రకములుగా ఆహారమును విభజించియున్నారు.

సాత్వికాహారము

శ్లో॥ ఆయుస్సత్య బలారోగ్య, సుఖప్రీతి వివర్ధనాః

రస్యాః, స్నిగ్ధాః, స్థిరాః పృథ్వాః ఆహారాస్సాత్విక ప్రియాః

భగవద్గీత - 17వ అధ్యాయం.

దీర్ఘాయువును, సత్వగుణమును, శరీర బలమును, మంచి ఆరోగ్యమును, సుఖమును, ప్రీతిని అభివృద్ధి పరచునది సాత్వికాహారమనబడును. అదియెట్టిదనగా రసముతో కూడుకున్నది, (అనగా మన దేహపోషణకు, జీర్ణది షడ్రసాలకు ఉపయుక్తమై,

నియమనిష్ఠలు లేని జీవితం - నిర్భాగ్యంగా గడుపుకోవంపి వస్తుంది.

సప్తధాతువులకు అనుకూలమైన రసముతో కూడుకున్న ఆహారము అని తెలియవలెను.) అట్లుగాక రసవిహీనమయిన ఆహారము తీసుకొనువారికి నీరసము తప్పదు. కనుక “రస్యాః” యనగా మనలో నుత్పత్తియగు జీర్ణాది షడ్రసములకు సరియగు రసయుక్తమైన హారమని తెలియవలెను. “స్నిగ్ధాః” అనగా చమురుతో కూడుకున్నవి అని అర్థము. మన దేహమునకు పరిమితమైన చమురు పదార్థములు అవసరమై యున్నవి, చమురువల్ల సంధులు (కీళ్ళు) బాగుగా వంగి దేహశాలభ్యము కలుగును. చర్మము మృదువుగాను, కాంతివంతము గాను ఉండును. దేహమునకు సహజోష్ణము కల్పించి, శీతల శక్తులను నిరోధించు శక్తినిచ్చును. కనుక చమురుగల పదార్థములవసరమని తెలియవలెను. “స్థిరాః” అనగా స్థిరమయినది. అంటే మన దేహ ధాతువులలో స్థిరపడి, బహుకాలము స్థిరముగా నుండు ఆహారముమని తెలియవలెను. (అనగా మనము తినే ఆహార పదార్థములలో త్వరగా కుళ్ళిపోయేవి, పులిసిపోయేవి, చెడిపోయేవి, నశించిపోయేవి ఉంటాయి. అలాంటివి గాకుండా శరీర మూలధాతువుల అణువులలో కలిసి ఆరోగ్యంగా బహుకాలం ఉంటే ధాతుపదార్థములు స్థిరమైనవని తెలియవలెను). “హృద్యాః” యనగా మనం తినే పదార్థము సహజంగానే తినుటకు రుచిగాను, హితవుగాను, అనుకూలంగాను ఉండవలెనని తెలియవలెను. (అట్లుగాక మనం కృత్రిమంగా తయారు జేసుకుని తినుచున్న రుచికరమైన పదార్థములు మాత్రము కావని తెలియవలెను). అట్టి ఆహారమును సాత్విక స్వభావులు అభిలషింతురు.

సృష్టిలో ఎనుబడినాలుగు లక్షల జీవరాసులున్నాయని పెద్దలందురు. అందులో ఉత్తమమయినది మానవజన్మ, అయితే మ్రిగిలిన అన్ని మూగజీవులు భగవంతుడు వాటి కొరకు నిర్ణయించిన ఆహారమేదో తెలిసికొని, అవియన్నియు అదే ఆహారము సహజ రూపంలోనే తింటూ మందులు, మాకులూ లేకుండా ఆరోగ్యంగా సుఖంగా జీవయాత్ర గడుపుచున్నవి. అయితే విజ్ఞానవంతుడయిన మానవునకే ఈ రోజు వరకూ మానవాహారమేదో పూర్తిగా తెలియదని చెప్పాలి. మానవుడు తనకున్న విజ్ఞానమును పురష్కరించుకొని, జిహ్వకుదాసుడై, కృత్రిమమైన అసహజమయిన అనేకాహారములను సృషించుకొని తినుచున్నాడు. అట్టి కృత్రిమమైన ఆహారము మానవదేహ యంత్రమునకు విరుద్ధమయినపుడు అనేక రోగములు అవతరించుచున్నవి. అట్టి వ్యాధి బాధలనుండి బయటపడుటకు కోటానుకోట్ల రూపాయలు ఖర్చుపెట్టి మందులు కనిపెట్టుటకంటె మానవునకు ఆరోగ్యకరమయిన ఆహారమేదో కనుగొనుట మంచిది.

రాజసాహారము

శ్లో॥ కట్టాష్ట, లవణాత్మష్ట, తీక్ష్ణ రూక్ష విదాహినః

అహారా రాజసస్యేష్టా దుఃఖశోకామయపదాః॥

కటుపు అనగా కారము, అష్టుము అనగా పులుపు, లవణము అనగా ఉప్పు. (జీవి ముఖ్యంగా మనమందరముపయోగించేవి). అత్మష్టమనగా అతివేడి గలవి యని మాత్రమేగాక అతిగా వేడి జేసేవి, తీక్ష్ణములనగా మంటలు, తాపము కలిగించేవి. రూక్షము అనగా దేహము నార్పివేసేవి. విదాహినః అనగా అతిగా దాహమును పుట్టించేవి అని తెలియవలెను. అట్టి రాజసాహారమును భుజించువారికి దుఃఖ శోకములు తప్పవని గీతాకారులు నిర్ణయించినారు.

అయితే ప్రస్తుతమానవజాతి పులుపు, ఉప్పు, కారమురుచులుగా కల్పించు కొని వేడిజేసే పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు, పేపడాలు, దాహం పుట్టించే మసాలాలు, నెయ్యి, నూనె, మిఠాయిలు, పిండివంటలు, మత్స్యమాంసాదులు, అంతేగాక మత్తు మాదక ద్రవ్యాలు మొదలయిన రాజసాహారమున కలవాటు పడి మానసిక, శారీరక కలతలతో నైతిక శక్తులను కోల్పోయి అశాంతిగా జీవమాత్ర గడుపుచున్నది.

తామసాహారము

శ్లో॥ యాతయామం, గతరసం, పూతి, పర్వశితం, చయతో

ఉచ్చిష్టమపి బామేధ్యం-భోజనం తామసవియం॥

భగవద్గీత - 17వ అధ్యాయం

యాతయామము అనగా ఒక జాము (3 గోలు), క్రితం వండినది. (అనగా

అన్యేన్యత రేని ఆలుమగలు - అనంతమైన ఆవేశన పాలితారు.

చల్లారిపోయినది). గతరసం అనగా రసవిహీనమయినది (కోసి, కడిగినది, వండి-
పిండినది, వార్చినది), రసమేలేనిది. పూతి యనగా దుర్వాసన గలది (మసాలా
వేసినది, కుళ్ళి పోయినది, పాచిపోయినది యని తెలియవలెను). పర్యుషితం యనగా
అపరిశుభ్రమయినది. మైలతో కూడుకున్నటువంటిది, బహుకాలం నిల్వయున్నది..
ఉచ్చిష్టము అనగా ఎంగిలి (ఒకరు తినగా మిగిలినది). అమేధ్యం అనగా తినతగనిది,
మానవాహారము కానిది, అశుద్ధమయినది, రోగకారకమయినది, తామసాహారమని
తెలియవలెను.

యోగివి కావాలా? సాత్వికాహారము సేవిండు!

భోగివి కావాలా? రాజసాహారము సేవిండు!

రోగివి కావాలా? తామసాహారము సేవిండు!

[ప్రతివారు ఉదరపోషణ కొరకు ఉద్యోగములు, వ్యాపారములు చేస్తూ వివిధ
ప్రాంతాలలో జీవయాత్ర గడిపినను చివరి దశలో జన్మస్థానమునకు చేరుకొనుటకు
తాపత్రయ పడుట సహజము. అట్టి గమ్య మార్గమును చూపునది యోగమొక్కటేనని
తెలియుండి.

యోగము అందరూ చేయవచ్చునా?

శ్లో॥ యువావృద్ధౌ తి వృద్ధౌ వా - వ్యాధిలో దుర్బలో పివా!

అభ్యాసాత్పిద్ధి మాప్నోతి - సర్వయోగేష్వతస్త్రితః॥

యువకుడయినను, వృద్ధుడయినను, వ్యాధిగ్రస్తుడయినను, బలహీనుడయినను,
సర్వయోగముల యందును (యోగాంగముల యందును) సామరితనము లేక విడువక
అభ్యసించుటవలన సిద్ధిని (సమాధిని, దాని ఫలమును) పొందగలడు.

[స్త్రీలు సహితము యోగము నభ్యసించవచ్చునని శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి,
(కాని స్త్రీలు ఋతు కాలములో వర్జించవలెను).

[కమిశన్ల లేని పిల్లలు - కాలగాలిన పిల్లల్లా తీర్చుకున్నారు.

యోగాసనముల ఉదయోగము

1. అంగసౌష్ఠ్యము ఏర్పడును.
2. దేహమునందలి అంగప్రత్యంగములకు శ్రమ కల్గును.
3. శరీరమునందలి అన్ని భాగములకు రక్తప్రసరణ చక్కగా జరుగును.
4. నాడులలో స్థితిస్థాపక శక్తి (Elastic Power) పెరుగును.
5. శరీరము అన్నివైపులకు లాఘవముగావంగుటకు, లేచుటకు అనువుగా నుండును.
6. స్వీకార, బహిష్కారావయవములు బాగుగా పనిచేయును.
7. శరీరమునందలి షడ్పక్రములను (Gland Centres) ఉజ్జీవింపజేయును. (అందువలన దేహమునకు శక్తిపెరుగును, రోగ బహిష్కరణ జరుగును).
8. నాడీ మండలము శక్తివంతమై ధాతుజయము, బిందు ధారణము గలిగి వృద్ధాప్యమును రానివ్వదు.
9. మానసిక ఏకాగ్రత, ధైర్యము, గ్రహణశక్తి పెరుగును.
10. చిత్త చాంచల్యము, భయము, అలసత్వము నశించును.
11. ఆధ్యాత్మిక చింతనము, ఆత్మవిశ్వాసము లభించును.
12. నిశ్చలత్వము, ఆత్మానుభూతి, ధారణశక్తి, సమాధిస్థితి లభించును.

హృదయోగలక్షణములు

- శ్లో॥ వపుః కృశత్యం - వదన - ప్రసన్నతా!
 నాదస్ఫుటత్యం - నయనేమ నిర్మలే॥
 ఆరోగతా విష్ణు జయోగ్ని దీపవం!
 నాడీమ కుద్ధిర్నత - యోగి లక్షణం॥

పాదుమీరిన ఆదాయం - అవర్థాలకు దారిద్ర్యే ప్రమాదమున్నది.

శరీరము కృశించుట (యనగా చిక్కియుండుట) ముఖములో తేజస్సు, స్ఫుటమైన వాక్కు (ధృఢముగా మాట్లాడుట), నిర్మమైన నేత్రాలు, మంచి ఆరోగ్యము, బిందు జయం (బ్రహ్మచర్యమును పాలించు శక్తి), ఇంద్రియ స్వాధీనము, బుద్ధి కుశలత, అగ్నిదీప్తి (చక్కని ఆకలి), నాడీ మండలము బలముగా నుండి వ్యాధులు లేకుండుట అని తెలియవలెను. ఇవి యన్నియు హఠయోగము చేసిన వారిలో కనిపించును.

యోగమున సహకరించే డిపాయలు

1. దేశ, 2. కర్మ, 3. అనురాగ, 4. అర్థ, 5. ఉపాయ, 6. అపాయ, 7. నిశ్చయ, 8. చక్రుర్, 9. ఆహార, 10. సంహార, 11. మనః, 12. దర్శనములు ఇవి పన్నెండు సూత్రములు యోగంలో సహకరించును.

1. దేశ; అంటే ప్రదేశయు అని చెప్పవచ్చును. ఆ ప్రదేశం సమతలమై, పవిత్రమై, విశాలమై ఉండాలి. ఆ స్థలము వద్ద రాళ్లు, ఇసుక, కంకర, నిప్పు, పొగ, మొ॥వి ఉండరాదు. చెవులకు వివిధమైన శబ్దములు సోక రాదు. ఆ స్థలం ఇతరులు కాపురముండేదిగా ఉండరాదు. సర్వజనులకు ఆలవాలము (కూడలి) కాకూడదు. నూతులు, చెరువులు, స్నానం చేసే నదీ వాటికలు లాంటివి దగ్గరలో నుండరాదు. పరిసరములు నయనానందకరము గా నుండాలి. మనస్సుకు అష్టాదయు కల్గించి, అక్కడికి వెళ్ళుగానే చిత్తము నకు సహజముగానే ఏకాగ్రత సిద్ధించేలా ఉండాలి. ఆ ప్రదేశములో అతి వేగముగా వాయువులు వీచరాదు. అలాంటి ఏకాంత నిశ్శబ్ద స్థానంలో సుఖాసనము వేసుకుని కూర్చోవాలి; దానినే దేశయోగ మంటారు.

2. కర్మ; అనగా ఆహారం, విహారం, చేష్ట, నిద్ర, మెళకువ ఇట్టివానిని ధ్యానయోగ కర్మలంటారు. వీటిని పరిమితముగా నియమానుసారంగా చేయునదే కర్మయోగము.

వ్యసనాలకు దాసులైతే - పతన మార్గమున పయనిస్తారు.

3. ఆనురాగమనగా సదాచారుడు, శాంతి స్వభావుడు, ఓర్పు, నేర్పుగల శిష్యుని నియమించుకొనుటయే ఆనురాగ యోగమంటారు.
4. అర్థమనగా అత్యవసర వస్తువులు (సుఖాసనానికి అవసరమైన చిత్రాసనం, జింక చర్మం, మెత్తని మందమైన దుప్పటి, తెల్లని తుండ్లు వగైరా వస్తువులు) సంగ్రహణమే అర్థయోగమంటారు.
5. ఉపాయమనగా ధ్యానం; యోగాసనములలో తనకు అనుకూలమయిన స్థిరాసనములో కూర్చునుటయే ఉపాయయోగమంటారు.
6. ఆపాయమనగా సాంసారిక విషయముల నుండియు, బంధుమిత్రుల, కుటుంబ సభ్యుల ఆసక్తి; మమతలకు; దూరంగా నుండునదే ఆపాయ యోగమంటారు.
7. నిశ్చయమనగా పెద్దల, గురువుల శాస్త్రముల వచనాలపై విశ్వాసముంచు టను నిశ్చయ యోగమందురు.
8. చక్షుర్మనగా చక్షురాది బాహ్యేంద్రియముల స్వాధీనతయే చక్షుర్యోగ మందురు.
9. ఆహారమనగా శుద్ధ, సాత్విక భోజన స్వీకారం. దీనిని ఆహారయోగమందురు.
10. సంహారమనగా విషయవాసనలపై గల ప్రవృత్తి మార్గమునుండి నివృత్తి చేయునది సంహారయోగమందురు.
11. మనే అనగా మనేగత సంకల్ప వికల్పాదులను శాంతింప జేయునదే మనేయోగమందురు.
12. దర్శనమనగా జనన, మరణ, జరా (ముసలితనము) దుఃఖాదులను గూర్చి విచారణ చేసి రక్తి నుండి విరక్తిని పొందించునది దర్శనయోగమందురు.

అక్షరబ్రహ్మను పొందాలంటే శీఘ్రసిద్ధి ఏది?

శీఘ్రసిద్ధికి ధారణ చేయాలి. మనస్సును ఏదేని ఒక దానిపై లగ్నము చేయుటను ధారణ అంటారు. ఈ ధారణ ఏడు రకాలు. మన శరీరంలో పంచభూతాలు ఆయిదున్నా, అవ్యక్తం, అహంకారం అని రెండునూ వెరళి ఏడు తత్వాలున్నాయి.

రాజకీయాల్లో రాణించాలంటే? - ఏమినిజాయితీలు మానాభిమానాలు వదలివేయాలి.

1. పాదం మొదలు మోకాళ్ళ వరకూ పృథ్వీస్థానం. అక్కడ పృథ్వీని ధారణ చేయాలి.
2. మోకాళ్ళనుండి గుదస్థానం వరకూ జలస్థానం. అక్కడ జలాన్ని ధారణ చేయాలి.
3. గుదము మొదలు హృదయం వరకూ అగ్నిస్థానం. అక్కడ అగ్నిని ధారణ చేయాలి.
4. హృదయం నుండి భ్రూమధ్యం వరకు వాయుస్థానం. అక్కడ వాయువును ధారణ చేయాలి.
5. భ్రూమధ్యం నుండి మూర్ధము వరకూ ఆకాశస్థానం. అక్కడ ఆకాశమును ధారణ చేయాలి.

1. అయితే పృథ్వీ భాగంలో చూస్తూ ఓం, లం అనే బీజాక్షరమును ఉచ్చరిస్తూ చతుర్ముఖ బ్రహ్మను దృష్టియందుంచుకొని లక్ష్యము చేరవలెను.
2. జలస్థానములో చూస్తూ ఓం, వం అనే బీజాక్షరమును ఉచ్చరిస్తూ చతుర్ముఖ నారాయణుని దృష్టియందుంచుకొని లక్ష్యము చేరవలెను.
3. అగ్నిస్థానంలో చూస్తూ ఓం, రం అనే బీజాక్షరమును ఉచ్చరిస్తూ త్రినేత్రశంకరుని దృష్టిలోనుంచుకొని లక్ష్యము చేరవలెను.
4. వాయుస్థానంలో చూస్తూ ఓం, యం అనే బీజాక్షరమును ఉచ్చరిస్తూ శంకరభగవానుని దృష్టిలోనుంచుకొని లక్ష్యము చేరవలెను.
5. ఆకాశస్థానంలో చూస్తూ ఓం, హం అనే బీజాక్షరమును ఉచ్చరిస్తూ నిరాకార శివరూపమును దృష్టి యందుంచుకొని లక్ష్యము చేరవలెను.
6. ఈ విధంగా ధ్యానమును వ్యక్త స్థితినుండి అవ్యక్తస్థితికి గొనిపోయి నాదాన్ని చింతనచేస్తూ 'అవ్యక్త లక్ష్యము'ను చేరవలెను.
7. స్థూల దేహాన్ని విస్మరించి "నేనే యీ విశ్వమంతా" అనే భావన కల్గి యుండే అహంకార ధారణలో తత్త్వదర్శనమవుతుంది.

యోగాభ్యాసం వల్ల యోగికి కలిగే అనుభవాలేమిటి?

యోగికి సాధన సమయంలో అనుభవాలు, సిద్ధులు కూడ ప్రాప్తిస్తాయి. సాధకుడు స్థూల దేహాభిమానమునుండి విముక్తుడై, ధ్యానములో స్థిరుడైపోతే, అప్పుడతడు

పంటలు బాగా పండాలంటే? - పచ్చిరొట్ట, పశువుల ఎరువులే పనిచేస్తాయి.

సూక్ష్మ దృష్టితో అతీత శక్తులను దర్శించగల్గుతాడు. అట్టి శక్తులు మన స్థూలదృష్టి కందవు. స్థూలమున కంటె సూక్ష్మమునకు బలమెక్కువని తెలిసినదే కదా! సూక్ష్మదృష్టి గలవారికే అజీమాద్యష్టసిద్ధులు కలుగుతాయంటారు పెద్దలు. అట్టి సూక్ష్మదృష్టిని పొందినవారికి సూక్ష్మరూపమై అన్నింటా ఇమిడి యున్న దైవశక్తి కరతలామలకమగును. దానినే దివ్యదృష్టి, జ్ఞానదృష్టి యనవచ్చును. అట్టి అంతర్దృష్టి గలవారే మన ఆరవిందయోగి, శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస, రమణ మహర్షి లాంటి మహనీయులు.

యోగసిద్ధిదాయకములు

శ్లో॥ ఉత్సాహాహసా, ధైర్యతత్త్వ జ్ఞానాచ్చ నిశ్చయాల్

జన సజ్గపరిత్యాగాత్ వడ్ధిర్యోగః ప్రసిద్ధతి॥

ఉత్సాహము, సాహసము, ధైర్యము, తత్త్వజ్ఞానము, నియము, జనసంగ పరిత్యాగము అను ఆరింటివలన యోగము సిద్ధించుచున్నది.

1. ఉత్సాహమనగా కార్యసాధనయందు అకుంఠితమైన విశ్వాసము గల్గి యుండుట.
2. సాహసమనగా ఈ కార్యమును నిర్విఘ్నముగా నెరవేర్చగలనన్న ధీశక్తి గల్గి యుండుట.
3. ధైర్యమనగా కార్యసాధనయందు కృతకృత్యుడను కాగలనన్న పరిపూర్ణ విశ్వాసము గల్గియుండుట.
4. తత్త్వజ్ఞానమనగా తత్ అది + త్వమ్ నీవు జీవాత్మ, పరమాత్మల సంధానమే యోగమని తెలియుట.
5. నిశ్చయమనగా మన అత్మ పరమాత్మ స్వరూపమే అని స్థిరముగా గుర్తించుట.
6. జనసంగ పరిత్యాగమనగా సంసారతాపత్రయములను వదిలించుకొనుట.

పర్యవసానము:- యోగసిద్ధి పొందాలంటే యోగమునందు అకుంఠితమైన విశ్వాసము, నిర్విఘ్నంగా సాగించగలనన్న ధీ శక్తి, ఫలితమును సంపూర్ణముగా పొందగలనన్న

దేహరేగ్యం పెరగాలంటే? - సాత్విక భోజనమే చేయాలి.

ధైర్యము, జీవాత్మ పరమాత్మల సంధానమే యోగమన్న నిశ్చయము గల్గి సంసార తాపత్రయములను వదిలించుకొనవలెను. దీనివల్లనే యోగము సిద్ధించునని భావం.

యోగప్రతిబంధకములు

అత్యాచారః ప్రయాసశ్చ ప్రగల్భేనియమాగ్రహః!

జన సజ్జశ్చ కాల్యం చషడ్భిర్యోగో విసశ్యతి॥

1. ఆకలికంటె అకధికమైన భోజనము, 2. అధిక శ్రమను కలుగజేయు వ్యాయామము, 3. అధికముగ మాటలాడుట, 4. నియమమును గ్రహించకుండుట, 5. జనసంగమము, 6. చంచలత్వము - ఈ ఆరింటివల్ల యోగము నశించిపోవును.

పర్యవసానము:- అధిక భోజనము, అధిక సంభాషణ, తాపత్రయము, అధిక శ్రమ, వేళకు పరుండుట, లేచుట మొదలయినవి సరిగ్ పాటించకుండుట. నిశ్చలత్వము లేకపోవుటవల్ల యోగము ఫలించదని భావము.

యోగము నభ్యసించదలచిన వారు యమ, నియమములను పాటించుట అత్యవసరమని తెలియవలెను.

యమము

శ్లో॥ అహింసా సత్యమస్తేయం, బ్రహ్మచర్యం క్షమాధృతిః!

దయార్థవం, మితాచారః శౌచంచైవ యమాదశః॥

1. అహింస (హింస చేయకుండుట), 2. సత్యం (సత్య ప్రవర్తన), 3. అస్తేయం (ఇతరుల సొమ్ము అవహరింపకుండుట), 4. బ్రహ్మచర్యం (ఇంద్రియ నిగ్రహం గల్గి యుండుట (బిందుధారణ), 5. క్షమ (ఓర్పు), 6. ధృతి (ధైర్యం), 7. దయ (అన్ని

కంటికి నిద్దుర రావాలంటే - కాయకష్టమును చెయ్యాలి.

జీవులను ప్రేమించుట), 8. ఆర్జవం (అందరి యెడల సమబుద్ధి గల్గియుండుట), 9. మితాహారము (సాత్వికాహారము మితముగా తినుట), 10. శౌచము (శుచి) (శుభ్రముగా నుండుట). ఇది బాహ్యశుచి, అంతఃశుచియని రెండు విధములు. బాహ్యశుచియనగా దేహమును అన్నివిధముల శుభ్రముగా నుంచుకొనుట, అంతశుచియనగా మలశుద్ధి, ఇంద్రియ నిగ్రహము అని తెలియవలెను. ఈ దశకము యమము అనబడును.

నియమము

శ్లో॥ తపస్సంహృత మాస్తిక్యం దానమీశ్వర పూజనమ్!

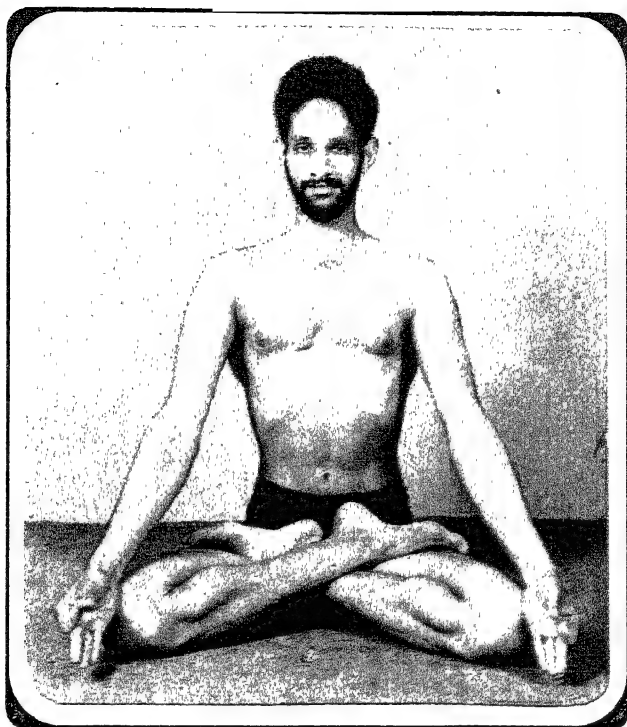
సిద్ధాంత వాక్య శ్రవణం ప్రీ, మతవజప్తవతమ్!

నియమాదశ సంప్రత్య యోగ శాస్త్ర విశారదై॥

1. తపస్సు = తాపమును కల్గించునది (తపింప జేయునది, అగ్నిని ప్రకోపింప జేయునది, దోషములను హరింప జేయునది యని తెలియవలెను) అదియే జరరాగ్ని. అట్టి జరరాగ్నిని ప్రకోపింప జేయునది ఉపవాసము. అందుకే భీష్ముల వారు “తపము లేదుపవాస వ్రతముకంటె” అన్నారు. 2. సంత్వము = ఉన్నదానితో నిశ్చింతగా గడపుట. 3. ఆస్తిక్యము = శృతి, స్మృతులయందు చెప్పబడినదానిని అనుసరించుట (దైవమునందు నమ్మకము కల్గియుండుట), 4. దానము = తనకున్న దానిలో కొంత ఆర్పిలకిచ్చి తోడ్పడుట. 5. ఈశ్వర పూజనం = “ఈశావాస్యమిదం సర్వం” అన్న ఉపనిషద్వాక్యానుసారం ఈ సర్వ చరాచర జీవులు ఈశ్వరతత్వముగా తెలిసికొని పూజ్య భావమున చూచుట. 6. సిద్ధాంత వాక్యశ్రవణం = దైవ నిర్ణయములైన వేదేక్ష సూక్తులను వినుట, అనుసరించుట. 7. ప్రీ = లజ్జ (అనగా చేయగూడని పనులను విసర్జించుట), 8. మతి = బుద్ధి (అనగా జ్ఞాన సంపన్నుడను కావాలన్న ఆవేదన). 9. జపము = ఆరాధించుట (అనగా మంచి పనిలో లగ్నమయి పోవుట). 10. వ్రతమ్ = కార్యదీక్ష (అనగా దీక్షతో కార్యములను నెరవేర్చుట).

పై పది నియమములను పాటించినవారు యోగ శాస్త్ర విశారదులగుదురని యోగ శాస్త్రములు నిర్వచించుచున్నవి.

బహు సంతానం బహు భారమానుంది - లఘు సంతానం లోకీక సుఖాలనిష్ఠుంది.

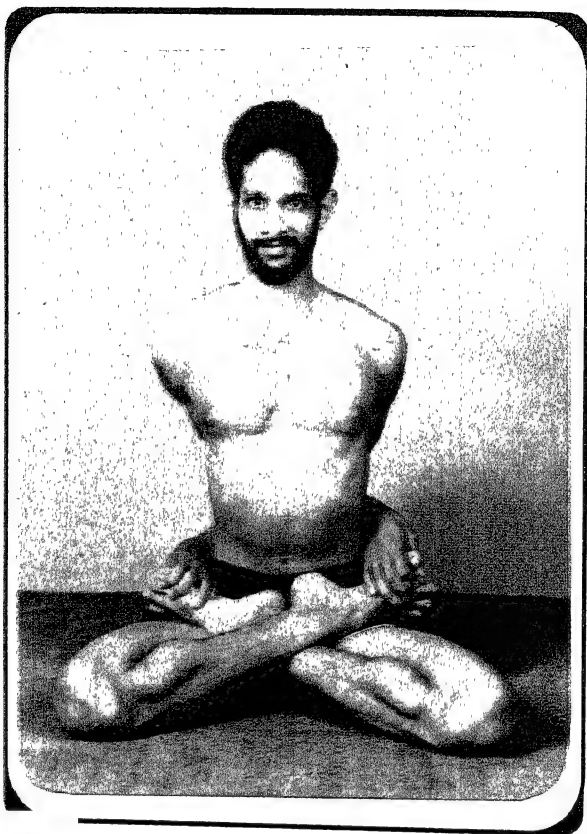


పద్మాసనము

పద్మమువలె కాళ్ళనుమడచి కూర్చుండుటవల్ల దీనికేపద్మాసనమని పేరిడిరి. ఆసనములలో మొదటి ఆసనముఇదియే! ధ్యానము చేయుటకైననూ, నిష్కాకూర్చొని పూజచేయుటకైనను, ప్రాణాయామము గ్రంథపఠనమునకైననూ పద్మాసనము అతిముఖ్యము. గనుక ప్రతివారును దీనిని ముఖ్యముగ అభ్యసించుట అవసరము.

చేయువిధానము:- కుడితొడ మీద ఎడమ పాదమును, ఎడమ తొడమీద కుడిపాదమును, ఉంచి అరికాళ్ళు రెండు ఆకాశమువైపుకు ఉండులాగున పెట్టుకొని, మెడ వెన్నుపాము నిలువుగా నిగిడ్చి రెండు చేతులను చాచి, రెండు మోకాళ్ళ మీద రెండు చేతుల మణికట్టులను అనించి బొటనవ్రేలుతో చూపుడు వ్రేలును కలిపి మిగిలిన మూడు వ్రేళ్ళను భూమి వైపుకు చాచి భ్రూమధ్యమున దృష్టిని సారించి, చిన్నుద్రలో కూర్చుండుట పద్మాసనమనిరి.

పాటల బరువులు తగ్గలంటే? - వెలితెగ భోజనం చెయ్యాలి.



బద్ధ పద్మాసనము

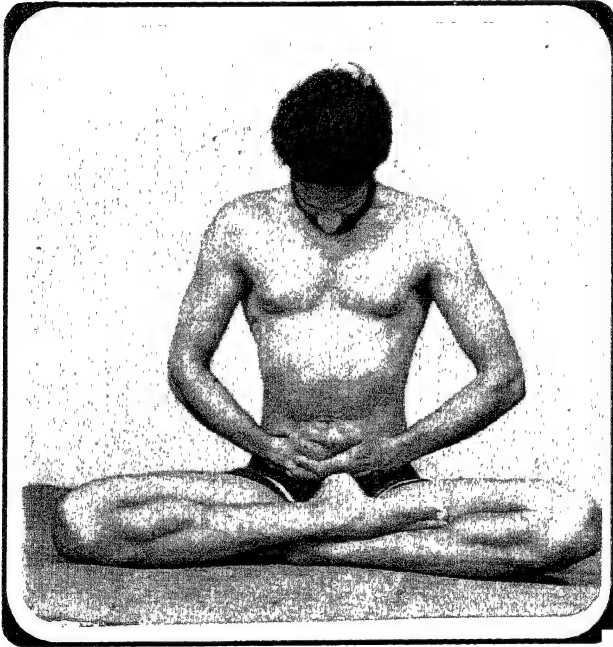
చేయువిధానము:- పైన చెప్పిన విధంగానే పద్మాసనములో కూర్చొని చేతులను వెనుకవైపుకు పోనిచ్చి కుడిచేతితో ఎడమకాలు బోటనవ్రేలును, ఎడమ చేతితో కుడికాలు బోటనవ్రేలును పట్టుకొని రెండు భుజములను సమానముగ నుండునట్లు బొమ్మలో చూపబడినట్లు వెన్నుపామును నిగిడ్చి కూర్చుండుటను బద్ధ పద్మాసనమనిరి.

ఫలితములు:- కాళ్ళను మడిచి కూర్చుండుట వల్ల రక్తము అధోగతిగ నడవక, బంధింపబడి, కటిప్రదేశమునకు పరిమితమై ఉండుట వల్ల మలశుద్ధి జరుగును. ఆకలి పెరుగును. గర్భవాతాది దోషములు హరించును. శైశ్నూపాము నిలుపుగా

రోగ్యము లేని శరీరం - పాదుపులేని కుటుంబంలా క్షీణిస్తుంది.

నుండుటచేత నాడీప్రవాహములు బాగుగా జరుగును. రక్తప్రవాహములు ఊర్ధ్వ గతిగా ప్రవహించి మానసిక వికాగ్రతకు, ధ్యానమునకు ఎంతగానో తోడ్పడును. మూలాధార చక్రమునందలి కుండలినీశక్తిని మేల్కొల్పి సహస్రారమునకు చేర్చుటకుతోడ్పడును. సయాటికాలాంటి మొండి వ్యాధులురావు. బ్రహ్మ చర్యపాలనము నకు, ఇంద్రియ నిగ్రహమునకు బాగుగా ఉపకరించును. రెండుమోకాళ్ళు సందులు. బాగుగా లాగి పంచుట వల్ల కీళ్ళ నొప్పులు రాకుండా నిరోధించబడును.

ఈ క్రింద చూపబడిన నాలుగు ఆసనములు గూడ
శ్వమైన కోవకు చెందినవేసని చెప్పవచ్చును.

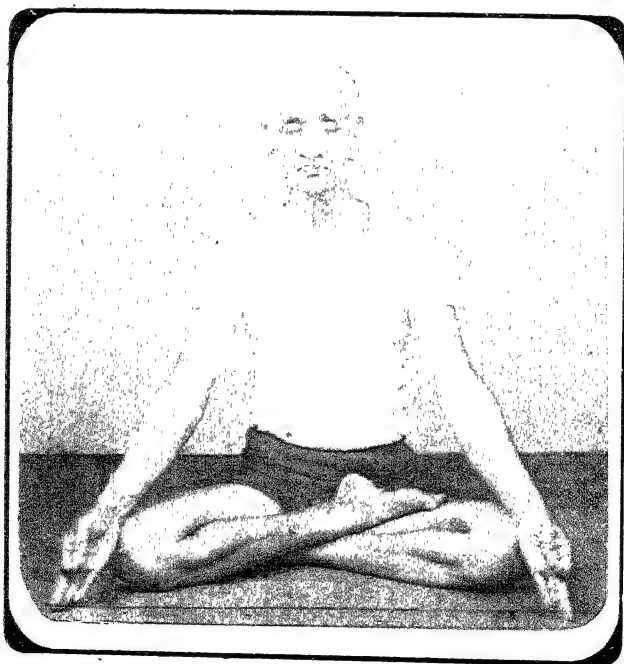


సిద్ధాసనము

ఇది జ్ఞాన పిపాసులు తరచు హెచ్చు సమయము వేసి కూర్చొని వికాగ్రతను అభివృద్ధి పరచుకొనుటకు ఉపయుక్తమైనది.

చేయువిధానము:- గుదమునకును, ఉపస్థకును, మధ్యప్రదేశమైన యొనిస్థానమును, ఎడమకాలి మడిమచే (గుడిచే) చక్కగ హత్తించి, కుడికాలి గుడిచేత ఉపస్థకు పైభాగమును (లింగము మీద) చక్కగ హత్తించి, పెడనువంచి హృదయముపైన గడ్డమును హత్తించి ఇంద్రియములను విషయములకు దూరం చేసి చేతులను నాభిస్థానమునందు ఒకదానిపై ఒకటి వుంచి చలనము లేని అర్థనిమీలిత దృష్టులతో భ్రామధ్యమున వీక్షించుచుండవలెను.

సిద్ధాసన మహిమ:- ఇది ప్రసిద్ధమైనది. మోక్షమునకు మార్గమైయున్నది. చిత్తవాచల్యములను తొలగించి ఏకాగ్రతను ప్రసాదించును. మూలాధారము బంధింపబడుటచే వాయుస్తంభన జరిగి ఏకాగ్రత త్వరగా సిద్ధించును.

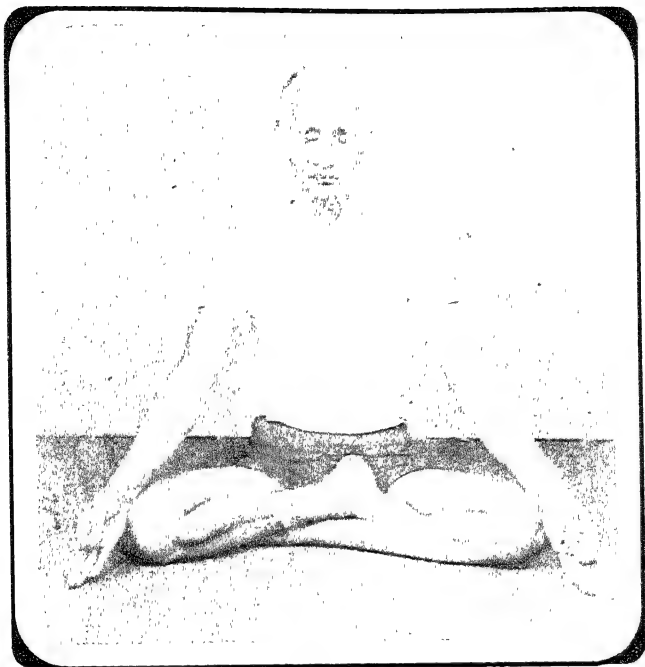


గుప్తాసనము

చేయువిధానము:- ఎడమకాలి మడిమచే మూలాధారమును హత్తించి (బంధించి)

రోగాలు రాకుండా ఉండాలంటే - భోగాలకు దూరంగా బ్రతకాలి.

కుడికాలి మడిమ గుడిచే లింగాగ్రమును హత్తించి - మర్మావయవములను గుప్తముగా నుంచునది; గనుక దీనికి గుప్తాసనమని పేరిడిరి. దీనిని పూర్వము దిగంబర ఋషులు తపస్సు చేయు సమయంలో వేయుచుండెడువారట. ఇది గూడా తపోనిష్ఠలకు - ఏకాగ్రతకు బాగుగా ఉపకరించును. ఇందు గూడా శారీరకంగా వద్మాసన ఫలితములే లభించును.

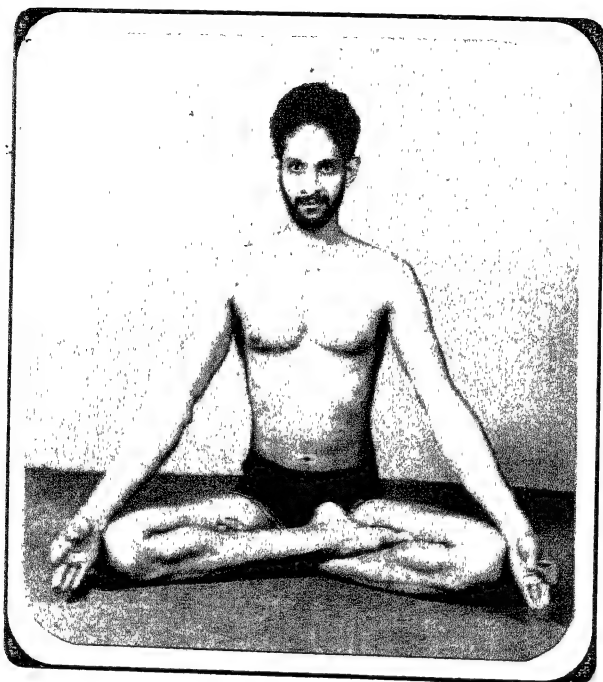


ముక్తాసనము

చేయువిధానము:- ఎడమకాలి మడిమను, మూలాధారము నందుంచి, కుడి పాదమును ఎడమతోడపై నుంచుట ముక్తాసనమందురు. దీనిని అభ్యాసకులందరు అన్ని వేళల తరచు వేసి కూర్చొని, అభ్యాసములు పఠనములు, ఉపన్యాసములు మొదలగునవి చేయుచుందురు. అందువల్ల దీనిని అభ్యాసకులందరు ముందుగా సులభముగ అభ్యసించుటకున్న - వద్మాసనాది ఆసనములు సులభముగ అభ్యసించుటకున్న తోడ్పడును.

దేహాలను చక్కగ పెంచాలంటే? - యోగాలను విడువక చెయ్యాలి.

ఫలితములు:- ఇందువల్ల బిందుధారణ, వికాగ్రత లభ్యమగును. ఈ ఆసనము తరచు రోజంతయు అన్ని వేళల కూర్చొని అభ్యసించుటవల్ల శ్రమ, బాధ లేకుండా గంటలు తరబడి కూర్చుండవచ్చును.



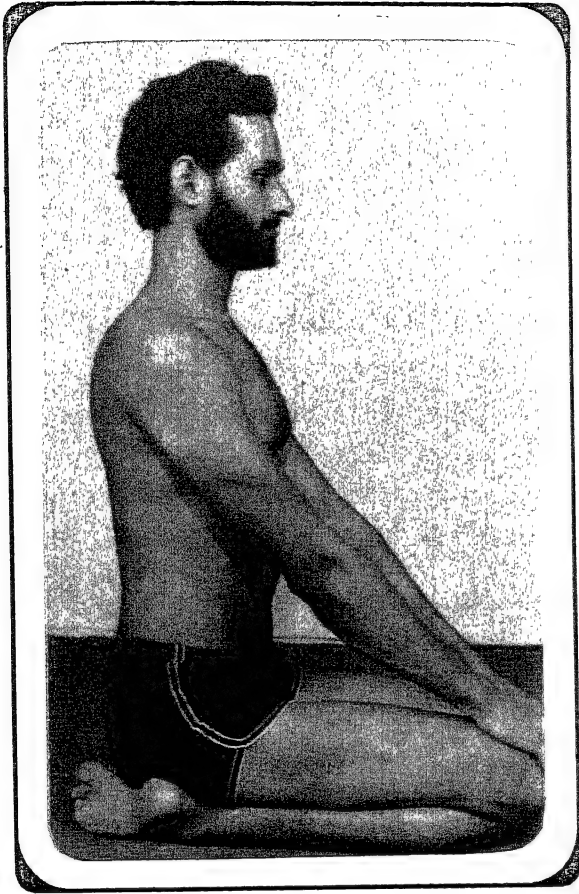
స్వస్తికాసనము

ఇది ఏ ఆసనములు వేయుటకు చేతగాని వారికి ఉపయోగపడును.

చేయువిధానము:- పిక్కలకు తొడలకు మధ్య పాదములను చేర్చి వద్మాసనమునకు వలె రెండు మోకాళ్ళను నేలకు అనించి, వెన్ను పామును నిగిడించి కూర్చొనవలెను. ఇది సులభసాధ్యమైనది. దీనిని సుఖాసనము అని గూడా అంటారు. ఈ ఆసనము వేసి కూర్చొని భజనముచేయుటే గాక! కూర్చొని చేసే నిత్య కార్యక్రమములన్నియు చేయవచ్చును. అంతేగాక ప్రాణాయామము, ధ్యానము, పూజలు మొదలైనవి సమస్తము చేయవచ్చును.

ఈ ఆసనము వేయుటవల్ల వద్మాసనము వేయుటవల్లవచ్చే ఫలితములే సౌకమించును.

జితేంద్రియులై ఉండాలంటే? - జిహ్వానస్థలను జయించాలి.



వజ్రాసనము

అన్ని ఆసనములలో వజ్రమువలె విలువగలదైయున్నందున దీనిని వజ్రాసనమనిరి. అన్ని రోగములకు మూలమైన అజీర్ణమును ఛేదించును.

చేయవిధానము:- రెండు కాళ్ళను వెనుకకు మడిచిపెట్టి; రెండు మడమలను పాదములను వెడల్పు చేసి కాలి రెండు బొటన వ్రేళ్ళను ఎదురు ఎదురుగా చేర్చి పాదములపై పిఱ్ఱలను ఆనించి వెన్ను పొమును నిలుపుగా నిగిడించి కూర్చుండవలెను. రెండు చేతులను ముందుకు చాచి చేతి మణికట్టులను మోగాళ్ళపైనుంచి మేరుదండమును

వీజము బలముగ ఉండాలంటే? - వింధుధారణము చెయ్యాలి.

సూటిగా నిలబెట్టి, దృష్టిని భూమధ్యమునందు నిలిపి కూర్చుంచుట వజ్రాసనమనిరి. ఇది వీలున్నప్పుడంతయూ అనగ వ్రాయునప్పుడు, చదువునప్పుడు, కథలు పురాణములు వినునప్పుడు, భాళీగానున్నప్పుడంతయూ వజ్రాసనముపై కూర్చుండుటకు అభ్యసించవలెను. అయితే కాళ్ళక్రింద మెత్తని పక్కఅమర్చుకొని కూర్చుండుట మంచిది.

ఫలితములు:- భోజనాంతరము 30 నిమిషములు వజ్రాసనముపై కూర్చున్నచో జఠరాగ్నిని కలిగింది తినిన పదార్థమును చక్కగా జీర్ణింపజేయును. అజీర్ణ వ్యాధులు రావు. లివరు & స్ప్లీన్ మరియు పేంక్రియాస్, చిన్న ప్రేవులు బలపడును. వెన్నుపొము నిలుపుగానుండుట వల్ల నాడీ ప్రవాహములు బాగుగా ఉజ్జీవింపబడి, అంగప్రత్యంగముల లోని దోషములు వెలువరింపబడును. ఈ ఆసనములో కూర్చుండుటను అభ్యసించుటవల్ల ఎన్ని గంటలైననూ నిరాదుగా కూర్చొనవచ్చును. అందుపై ప్రాణాయామము, ధ్యానము, పూజలు, సంధ్యా వందనము, పుస్తకపఠనము చేయుటవల్ల ఏకాగ్రత లభ్యమగును.

అందువల్లనే మహమ్మదీయులు ఈ ఆసనము మీదనే కూర్చుని నమాజు, ప్రార్థన చేయుచుందురు.

ప్రాణాయామము

యోగశాస్త్రములో, యోగాసనములు, ముద్రలు, క్రియలు, చక్రములు, బంధములు, ప్రాణాయామములు ఇమిడి యున్నవి. యోగశాస్త్రరీత్యా, మనిషి ప్రాణవాయువుతో బాటు, ప్రాణశక్తిని గూడా తీసుకొని నిలువ బెట్టుకుంటాడు అని తెలియవలెను. ప్రాణమనేది విశ్వంలోనున్న అన్ని శక్తులకు సమగ్రరూప మంటారు. మనలో నిగూఢముగా దాగియున్న సర్వశక్తులకు గూడా సమగ్ర స్వరూపమదియేనని తెలియవలెను.

మానవుని ఆయువు వయస్సు మీద ఆధారపడిలేదనియూ; అతని శ్వాసలపై ఆధారపడియున్నదనియూ; యోగశాస్త్రము నిర్ధారించుచున్నది. మన పూర్వజుషి

ఉత్తమజన్ములు కావాలంటే? - చిత్తము స్వాధీనమై ఉండాలి.

పుంగవులు; యోగాభ్యాసముచేసి, కుంభకనిధిని బొంది ఆయువును పెంచుకొని వందలాది సంవత్సరములు బ్రతికి, అనేక పరిశోధనలు చేసి, మనకు యోగశాస్త్రము నందించుచున్నారు. పూర్వకాలంలో మానసిక తత్వవేత్తలు అనేకులు యోగ విద్యాపారంగతులై వారి అనుభవములను ఈ క్రింది విధముగ చెప్పియున్నారు.

1. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను క్రమబద్ధం చేస్తే; అతి ఆలోచన, అలజడి తగ్గి నిశ్చలత్వం వస్తుంది. స్యశక్తిపై ఆధారపడే ధైర్యగుణం గలుగుతుంది.
- యహూది; మనేవాన్
2. ప్రాణాయామం మెదడులోని లక్షలాది కణాలకు జీవం పోస్తుంది. మరింత ప్రాణవాయువును సమకూర్చుటవల్ల మెదడులోని కణాలు నిరంతరము జాగృతి గలిగి యుంటాయి.
- డా॥ ఎడ్యర్డు డైమండ్
3. ప్రాణాయామము, యోగాభ్యాసమునకు మొదటి మెట్టు.
- శ్రీ వీర బ్రహ్మంగారు
4. ప్రాణాయామం చేస్తే అనంతశక్తి పాదాక్రాంతమౌతుంది.
- స్వామి వివేకానందజీ
5. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను అదుపుచేసుకుంటే మనస్సునిశ్చలం చేయటం సాధ్యమే.
- శ్రీ రమణ మహర్షి

వివేకానంద స్వామి మొదలు, ఆధునిక విద్యావైద్య వేత్తల వరకు శ్లాఘించిన ప్రాణాయామము అంటే ఏమిటి? అది కేవలం యోగులు, తపోనిష్ఠులు, మునులు లాంటి వారు చేయునదా? లేక అందరికీ అందుబాటులో నుండునదేనా? అని విచారస్తే, ఇది సర్వులకు అతి ముఖ్యమైనదిగాను; అందరు ఆచరించదగ్గదిగాను; అందరికీ అందుబాటులో నుండునదిగాను; అత్యవసరమైనదిగాను గోచరించు చున్నది.

ప్రతి జీవికి తొలి శ్వాసతోనే జీవయాత్ర ప్రారంభమగును. పుట్టిన బిడ్డ మొదలు పండిన ముదుసలివరకు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు చేస్తూనే ఉంటారు. తొలి శ్వాసతో ప్రారంభమైన జీవితం, తుది శ్వాసతో అంతమగుచున్నది. అలాంటి ప్రాణవాయు గతిని క్రమబద్ధం చేయునదే ప్రాణాయామమని చెప్పబడెను. ప్రాణ = ప్రాణవాయువు. యామం = సమయము. అనగ ప్రాణవాయువు గమన సమయమును పెంచునది అని

మంచివిగాని మాటలు ఏంటి? - మరుక్షణంలో వదలి వేయాలి.

తెలియవలెను. అనగ దీర్ఘ శ్వాసల ద్వారా, శ్వాసల సంఖ్య తగ్గించుట. శ్వాసావరోధ శక్తిని పెంచుటయని తెలియవలెను.

అరోగ్య వంతుని గుండె డాక్టర్ల లెక్క ప్రకారం నిమిషమునకు 72 సార్లు కొట్టుకొనవలెను. అనగ 18 శ్వాసలు జరుగునని తేలింది. ఈ లెక్క ప్రకారం మనిషి రోజుకు 24 గం॥ లలో 25,920 శ్వాసలు చేయుచున్నాడు. ఊపిరి తిత్తులు బలంగా నుండి వివిధమైన కఫదోషములు లేనివారికి ఊపిరి తిత్తులలోనికి 2,200 c.c.ల గాలి నుండి 2,500 c.c.ల గాలి వరకు ఎక్కును. జీర్ణ శక్తి తగ్గి కఫం పెరిగేకొలది శ్వాసావరోధం గలిగి సాధారణంగా 2,200 c.c.ల నుండి 1,500 c.c.ల వరకూ పడిపోయి శ్వాసల సంఖ్య పెరిగే అవకాశమున్నది.

ఉబ్బసము, క్షయ, సంజూ, ఆయాసము, మొదలగు ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు గలవారికి ప్రాప్యశ్వాసలు ఏర్పడి; ప్రాణశక్తి అందని కారణంగానే ఆయాసం వస్తుంది. గుండె గజ్జిక ప్రమవడి కొట్టుకొనుటవల్ల గుండె సీరసం; దేహం శోషించుట జరుగుచున్నది. అట్లుగాక యోగాభ్యాసంచేసి ఊపిరితిత్తులు బలముగా, బాగుగా పెంచుకొన్నవారికి 2,500 c.c.లున్న మరొకరికి 3,000 c.c.ల గాలివరకున్న ఎక్కుగలదనియు; కుంభకము సిద్ధించిన యోగులకు 3,500 c.c.ల గాలివరకు ఎక్కు వీలున్నదనియు యోగ శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. ప్రాణవాయువు ఊపిరితిత్తులలో హెచ్చుగ చేరుటవల్ల రక్తము పరిశుద్ధమగును. మనలోని ప్రాణశక్తి, వైతన్య శక్తి బాగుగా పెరుగును.

సూర్యసిద్ధాంతరీత్యా మనిషికి 24 గం॥లలో 21,600 శ్వాసలు జరుగుట వల్ల (అనగ నిమిషానికి 15 శ్వాసలు జరుగుట వల్ల) 100 సం॥లు జీవించి యుండగలడని ప్రాయబడియున్నది. అయితే నిమిషానికి 3 శ్వాసలు తగ్గలి. అట్లుగానినాడు మన ఆయువు 100 సం॥ల నుండి 80 సం॥లకు పడిపోవుచున్నది. అందువల్ల ఇప్పుడు పూర్వారోగ్యవంతుని బ్రతుకు 80 సం॥లని తేలింది.

వాతావరణము నానాటికి కలుషితమగుచున్న ఈ రోజులలో మానవుని శ్వాసలు పెరిగి, ఆయుః పరిమాణము ఇంకా తగ్గిపోయే సూచనలు కన్పిస్తున్నాయి. నా ౮4 సం॥ల వైద్యానుభవంలో రోగులను పరీక్షించుటలో 80 కి పైబడి గుండె కొట్టుకొనువారే హెచ్చుమంది కన్పిస్తున్నారు. అందున స్థూలకాయులు, పొట్ట పెరిగినవారు, ఉబ్బసము, క్షయ, శ్లేష్మప్రకోపం గలవారి గుండెలు 90-100 - 105-110 గూడా

కొట్టుకొనేవారు బహు ఎక్కువ. అనగా నిమిషమునకు 22-25-27 శ్వాసలు జరుగుచున్నవని తెలియవలెను. అందువల్ల ప్రస్తుతం మన ఆయువు సగానికి తగ్గిపోవుచున్నది. ఆ కారణంగా గుండె జబ్బులు - హఠాన్మరణాలు జరిగి అర్ధాయు మ్మంతులగుచున్నారు. ఈ విధంగా మానవుని ఆయువు క్షీణించుట విచారకరము.

అయితే మనమంతా మానవజాతి ఎంతో పురోగమించుచున్నదన్న తలంపులోనున్నాము. కారణమేమనగ - మానవుడు ఆకాశంలో పక్షివలె విహరించ గలుగుచున్నాడు. నీళ్ళలో చేపవలె ఈదగలుగుచున్నాడు. కాని తన భూమిమీద మాత్రం స్వేచ్ఛగా బ్రతక లేక పోవుచున్నాడు. రాసురాసు అపారమైన ప్రకృతి సంపదకు దూరమై అనగ - ఉండుటకు చోటు లేక - త్రాగుటకు నీరు లేక - పీల్చుటకు ప్రాణవాయువు లేక విహరించుటకు ఆకాశం (అవకాశం) లేక, వేగాలను, రోగాలను పెంచుకొని నానా బాధలు పడుచున్నాడు. ఇది మానవుని పురోగమనమా తిరోగమనమా తెలియకున్నది. ఇట్టి విపత్తులనుండి సంపత్తులకు చేర్చునది యోగమొక్కటేనని తెలియండి. అందున ముఖ్యమైనది “ప్రాణాయామం”. అట్టి ప్రాణాయామమును గూర్చి పాఠకులు శ్రద్ధగా చదివి, అనుసరించి, అనుభవించి ఆనందించగలరని ఆశించుచున్నాను.

ప్రాణాయామము

శ్లో॥ యావద్భద్రే, మరుద్దేహే - యావచ్చిత్తం నిరాకులమ్.

యావద్దృష్టిర్భూవర్మధ్యే - తావత్కాలం భయం కుతః ॥ - హ||ప్ర.

తా|| ఎంతకాలంవరకు ప్రాణవాయువు శరీరమునందు కట్టుబడి (శ్వాస, ఉచ్ఛ్వాసలు స్థిరపడి) యుండునో అంతకాలము అంతఃకరణము వ్యాకులము లేక నిశ్చలముగనుండును. ఎంతవరకు దృష్టిభూమధ్యమున నిలచియుండునో అంతకాలము యమునివల్ల భయం లేదు. అనగ రోగములు రావు - మరణ ముండదు అని తెలియాలి.

శ్లో॥ భాద్యతే నచకాలేన - బాధ్యతే నచకర్మణా!

సాధ్యతే నపకేనాపి - యోగయుక్తః సమాధినా॥

భావము:- సమాధితో గూడిన యోగియైనవాడు, కాలానిచే మింగబడుడు, కర్మలచే బంధింపబడడు, దేనికి లొంగడు, దేనిచేతనూ సాధింపబడడు. కాని అన్నింటిని సాధించగలడని భావము.

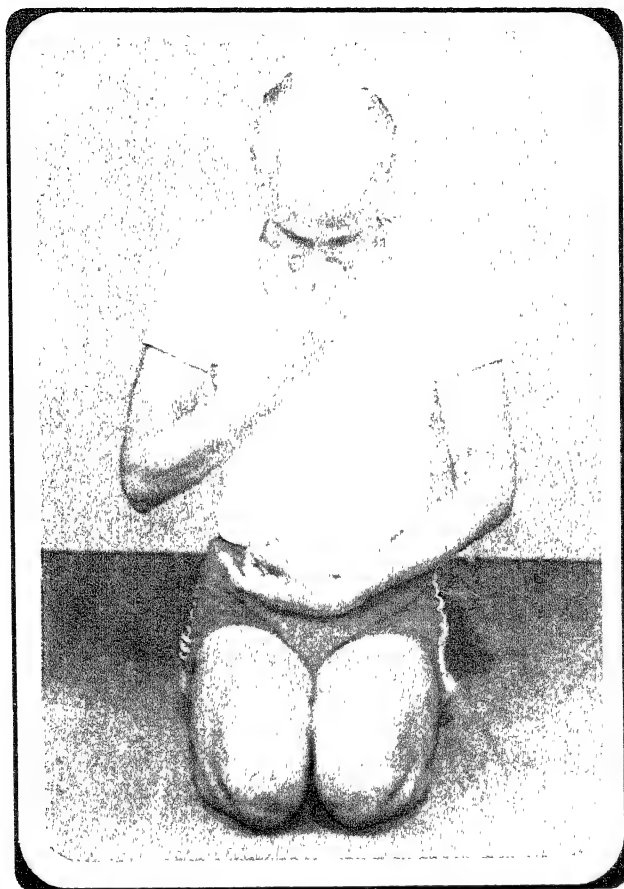
కనుక మానవుని మనుగడకు; శాంతికి; స్థైర్యమునకు; స్ఫూర్తికి; సాధనకు; కార్యకూరతకు యోగమొక్కటే మార్గమని తెలియండి.

ప్రతి జీవి బ్రతికినంతకాలం శ్వాస ఉచ్ఛ్వాసలను చేస్తూనే ఉంటుంది. దానిని క్రమబద్ధం చేసి శ్వాసల లయమును పొందుటనే - ప్రాణాయామమంటారు.

కుంభక ప్రాణాయామం

వాయువు చలించుట చేత మనస్సు చలించును. అట్టి వాయువును స్తంభింపజేసి (నిశ్చలంజేసి) చిత్త చాంచల్యము సరికట్టుటయే కుంభక ప్రాణాయామము.

శుక్రుకున్మ దానం ఒదిలించుకున్మ కర్మలాంటిది - పుష్పకున్మ దానం తగిలించుకున్మ జన్మలాంటిది.



ప్రాణాయామము

ప్రాణాయామము తివిధములు:- 1. కనిష్ఠ ప్రాణాయామము, 2. మధ్యమ ప్రాణాయామము, 3. ఉత్తమ ప్రాణాయామము. ప్రాణాయామము త్రికాలములోనూ చేయుటవల్ల మంచి ఫలితము లభించును. సాధకులు ప్రథమములో ఉదయం నిద్రలేచి కాలకృత్యములు తీర్చుకొని సుఖాసీనులై (సుఖముగ స్థిరముగ కూర్చుండుటకు వీలైన అసనముపై కూర్చొని) ఎడమ ముక్కుతో గాలిని నెమ్మదిగా

జచ్చుకున్న వాడు కర్మ విముక్తుడు - పుచ్చుకున్నవాడు కర్మ బద్ధుడు.

పీల్చి రెండు ముక్కులను బంధించి, కుంభించి, పిమ్మట కుడి ముక్కుతో నెమ్మదిగా వదలుట ఒక ఆవృతము తిరిగి కుడి ముక్కుతో నెమ్మదిగా బాగా గాలిని పీల్చి, కుంభించి, ఎడమ ముక్కుతో చాల నెమ్మదిగా వదలివేయుట రెండవ ఆవృతము. ఇట్లు ఆరు ఆవృతములతో ఆరంభించి (అనగా ఒక మాత్ర) క్రమముగ పెంచుచు పూటకు 12 ఆవృతములు (రెండు మాత్రలు) చొప్పున మూడు పూటలా $3 \times 12 = 36$ ఆవృతములు చేయుట కనిష్ఠ ప్రాణాయామము. దానికి రెట్టింపు అనగా $36 \times 2 = 72$ ఆవృతములు చేయుట మధ్యమ ప్రాణాయామము. $36 \times 3 = 108$ ఆవృతములు చేయుట ఉత్తమ ప్రాణాయామము అందురు.

త్రివిధప్రాణాయామలక్షణాలు

శ్లో॥ కనియసి భవత్స్వదః - కమ్యాభవతి మధ్యమే!

ఉత్తమే స్థానమాహృతి - తతోవాయుం నిబన్ధయత్॥

సాధకులు నిష్ఠగా చేసిన, కనిష్ఠ ప్రాణాయామ సాధనకు శరీర మంతయూ వేడిక్కి చిరుచమటలు పోయుననియు; మధ్యమ ప్రాణాయామస్థితికి చేరేసరికి, శరీరమునకు కంపము (అనగ శరీరం గాలి వీచినప్పుడు చెట్టువలె ఊగుట) ఏర్పడుననియు; ఉత్తమ ప్రాణాయామ స్థితికి చేరుసరికి (పుతం) అనగ కప్పవలె శరీరము తేలికై ఎగురుట జరుగుననియు చెప్పబడెను. దానినే మండూకపుతి అందురు. అట్టి స్థితులను పొందవలెనంటే వట్టుదలతో ఓర్పుగా క్రమం తప్పక అభ్యాసము చేయవలయును.

ప్రథమదశలో కుంభకము 50 సెకండ్ల వరకున్ను; మధ్యమ దశలో కుంభకము 1-40 నిమిషము, ఉత్తమ దశలో కుంభకము 2-30 నిమిషము పెరిగే సరికి; కుంభక పూర్ణ స్థితి లభించునని యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది. సిద్ధిని పొందగోరు యోగులు కుంభక ప్రాణాయామము రోజుకు 4 సార్లు అనగా ఉదయము 6 గంటలకు, మధ్యాహ్నము 12 గంటలకు, సాయంత్రము 6 గంటలకు తిరిగి రాత్రి 12 గంటలకు ఒక్కొక్క దఫాకు 20 ఆవృతముల బొప్పున 4 సార్లు 80 ఆవృతములు చేయుటవల్ల

సాత్వికాహారంతో బుద్ధులు వికసిస్తాయి - రాజస, తామసాహారంతో బుద్ధులు నశిస్తాయి.

భూమిపైనుండి గాలిలోనికి లేవగలగిన స్థితిని పొందుదురని యోగశాస్త్రము నిర్వచించుచున్నది. అందువల్లనే యోగ శాస్త్రంలో ప్రాజాయామము ప్రథమ స్థానమును ఆక్రమించినదని చెప్పవలెను.

చేయువిధానము:- సమతలమై చక్కని ప్రాణవాయువు లభ్యమయ్యే బహిరంగ (Open Air) ప్రదేశమునెన్నుకొనవలెను. అందుపై మెత్తని అసనమును ఏర్పాటు చేసుకొనవలెను. అందుమీద మీమీ దేహ శాలభ్యమును, అలవాటును బట్టి 1. పద్మాసనము, 2 వజ్రాసనము లేక సుఖాసనములలో నేదో నెకదానిపై కూర్చుండ వలెను. వెన్నుపామును, మెడను, శిరస్సును సమానముగ నిలబెట్టవలెను. ఎడమ చేతిని యోగ దండమువలె నిలబెట్టి రెండు భుజములను ఎగువకు సమానముగ పెట్టవలయును. అప్పుడు కుడిచేతి బొటనవ్రేలును - కుడిముక్కు (అనగా సూర్యనాడి) పైనను, ఉంగరపు వ్రేలును ఎడమముక్కు (అనగ చంద్రనాడి) మీదను; (ఛోటోలో చూపినట్లు) చూపుడు - మధ్యమ వ్రేళ్ళను ముక్కు మీదను ఉంచవలెను. ఇప్పుడు ఊపిరితిత్తులలోని గాలిని ఎడమముక్కు (అనగ చంద్రనాడి) ద్వారా రేచించవలెను. (అనగ పూర్తిగా గాలిని బైటకు వదలి వేస్తూ తలను వంచవలెను) తరువాత గాలిని నెమ్మదిగా చంద్రనాడితో సగము ముక్కును మూసి ఒత్తిడిగా లోనికి ఒకే పట్టుతో ఊపిరి తిత్తుల నిండా పీల్చుచూ తలను పైకి ఎత్తవలెను. తరువాత మెడను పూర్తిగావంచి గడ్డము భాతికి ఆనించి వాయువును కుంభించివేయునది జాలంధర బంధము. తరువాత పొట్టను వెనుకకు లాగిన ఉడ్త్యాణబంధము; అసనమును బంధించిన (బిగబట్టిన) మూల బంధము అందురు. (అనగ త్రిబంధములు) వేసి వాయువును కుంభించవలెను. అప్పుడు ఈ క్రింద వ్రాయబడిన రేషియో ప్రకారం (పూరక కుంభక రేచకములను అనుసరించి కుంభించిన వాయువులను త్రిబంధములను సడలించి, కుడి ముక్కుతో సగము బిగించి బహు నెమ్మదిగా వాయువును (రేచించి) ఒదలి వేయవలెను. దీనినెక ఆవృతమందురు. తిరిగి అదే విధముగ రేచించిన కుడి ముక్కుతో (సూర్యనాడితో) నెమ్మదిగా పూరించి, మెడవంచి త్రివిధబంధములతో కుంభించి, తిరిగి ఎడమ ముక్కు (చంద్రనాడి)తో చాల నెమ్మదిగా రేచించుట (వదిలి వేయుట) ఒక ఆవృతమని అందురు. మరి కొందరు వీటి రెండింటిని కలిపి ఒక ఆవృతముగా లెక్కించిరి. ఇట్లు మూడు సార్లు చేయుటను ఒక మాత్రగా వర్ణింతురు.

పూరక, కుంభక, రేచకముల క్రమము:- దీనిని యోగులు 1:4:2 అనే నిష్పత్తి లెక్కగా

మలబద్ధకం మనసును సాధుచేస్తుంది - సుఖ విరేచనం దేహాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది.

నిర్ణయించిరి. అనగా గాలిని వదిలెకండ్ల కాలము నెమ్మదిగా చంద్రనాడి వెంట రోనికి పీల్చి 40 సెకండ్ల కాలము వరకు త్రివిధబంధములు వేసి కుంభించి తిరిగి సూర్య నాడితో 20 సెకండ్ల కాలంలో బహు నెమ్మదిగా రేచించవలెను (అనగ వదిలి వేయవలెను). ఈ విధముగ ఈ నిష్పత్తికి భిన్నము లేకుండా పూరక కుంభక రేచకములను నిర్ణయించుకొని ప్రాణాయామం చేయుట మంచిది. ఇది ప్రథమంలో 10 సెకండ్లతో పూరకం ప్రారంభించినా దానిని 15 సెకండ్లకు అనగ 15:60:30 నిష్పత్తికి పెంచుకొని చేయవచ్చును. ఈ విధముగ అభ్యాసం చేసి క్రమంగా, అవృతముల సంఖ్య గూడా పెంచుకొనవచ్చును.

ముఖ్యగమనిక:- త్రివిధబంధములతో కుంభక ప్రాణాయామం మూతం అనుభవజ్ఞుల సమక్షములో అభ్యసించుట మంచిది. కేవలం పుస్తకములు చదివి అభ్యసించుట వల్ల సరియైన ఫలితమును పొందరకపోవచ్చును. లేదా ఒక్కొక్కప్పుడు అనేక అరిష్టములకు గూడా గురి వచ్చును.

అష్టవిధ కుంభకములు

శ్లో|| సూర్య భేదన, ముజ్జాయా, సీత్యారి శీతలితధా!

భస్మికా, భ్రామరీ మూర్ఖా - ప్లావినీత్యష్టకుమ్మకా!!

అర్థము:- 1. సూర్య భేదము, 2. ఉజ్జాయా, 3. సీత్యారి, 4. శీతలి, 5. భస్మిక, 6. భ్రామరి, 7. మూర్ఖ, 8. ప్లావని. అని కుంభకములు 8 రకములు.

I. సూర్య భేదనము:-

చేయువిధానము:- మెత్తని ప్రక్కపై, వజ్రాసనము లేక పద్మాసనముపై కూర్చొని, కుడి ముక్కుతో (సూర్యనాడితో) వాయువును బాగుగా శక్తి కొలది (అనగ పీల్చినగాలి చర్యమునకు - రోమ కూపముల ఉపరితలమునకు వచ్చి వేడెక్కేలాగా) పీల్చి త్రివిధ బంధములతో బంధించి - ఎడమ ముక్కుతో (చంద్రనాడితో) చాల నెమ్మదిగా రేచించుట సూర్యభేదనమనిరి.

వాయూమం చేస్తే కండబలం పెరిగినట్లే - మంచిగా ఆలోచిస్తే మనోబలం పెరుగుతుంది

ఫలితములు:- కఫాలమును శోధించును. ఉదరగతమైన వాత, క్రిమిదోషములను హరించును. శ్లేధ, స్నేహ, గ్రంథులను ఉజ్జీవింపజేయును. ప్రాణశక్తిని పెంచును. ఫలితమెక్కువగా నున్న ఈ సూర్య భేదన ప్రాణాయామమును తరచు చేయుట మంచిది.

II. ఉజ్జాయి:-

చేయువిధానము:- సుఖమైన ఏదో ఒక అసనముపై కూర్చొని, నేరుమూసుకొని, కంఠమును కుంచిచి, రెండు ముక్కులతో గాలిని నెమ్మదిగా, ఊపిరితిత్తులు; కంఠము; సప్తపదవరకు నిండులాగున బాగుగా పీల్చి కుంభించి సుఖముగ ఆవగలిగినంతసేపు అపి నెమ్మదిగా చంద్రనాడితో రేచించుట ఉజ్జాయిని అందురు.

ఫలితములు:- ఇది ముఖ్యముగ శ్లేష్మ రోగులకు మంచిది. ఉబ్బసముచే బాధపడువాడు తరచు ఉజ్జాయిని చేయుట చాలా మంచిది. ఇది ఆయాసపడేవారు నిలబడి గూడా చేయవచ్చును. వెన్నుపామును, మెడను వంగకుండా నిగిడ్చి ఉంచుట మంచిది. శ్లేష్మ ప్రకోపముతో వచ్చు జలదోషములు, వ్యాధులు - జలోదరం, కాళ్ళకు నీరువ్యాపులు గలవారు గూడా చేయుట మంచిది.

III. సీక్కారి:-

చేయువిధానము:- నాలుక కొనను రెండు పెదవుల మధ్యను, మునిపళ్ళకు చేర్చి ఈలవేసినట్లు నాలుకను కుంచిచి వంచి నాలుకద్వారా శీక్కారి శబ్దముతో గాలిని లోనికి బాగుగా పీల్చి కుంభించి, బంధించి ఎడమ ముక్కుతో నెమ్మదిగా రేచించు నది సీక్కారి అందురు.

ఫలితములు:- ముఖ్యముగ అలసత్వము, (Dullness) తగ్గును. బలము - ముఖవర్చస్సు పెరుగును. దేహము నందుగల దుష్టవేడి (అతివేడి) తగ్గును.

IV. శీతలి:-

చేయువిధానము:- నాలుకను రెండు పెదవుల మధ్యగ బైటకు చాచి పై పెదవితో నాలుకను గొట్టమువలె మడిచి పట్టుకొని గాలిని ఆ నాలుక గొట్టము ద్వారా నెమ్మదిగా పీల్చుట వల్ల చల్లని గాలి బాగుగా లోనికి ప్రవేశించిన మీదట కుంభించి కుడిముక్కుతోను

బండి లాగేది గుర్రమేగాని కొరడాగాదు - రోగాన్నినిరోధించేవి ధాతుశక్తులేగాని మందులుగావు

- ఎడమముక్కుతోను - (సూర్య చంద్రనాడుల మార్పిడితో) రేచించునది శీతలి అందురు.

ఫలితములు:- అతివేడిని, పిత్తవికారములను తగ్గించును. విదాహమును, విషములను అరికట్టును, గాయములను మాన్పును. గుల్మప్లీహవ్యాధులను నివారించును. చేయుట సులభము. ఫలితము ఎక్కువ. పాము - తేలు కాట్లకు, దెబ్బలు, గాయాలకు మేలు చేయును. అంతేగాక ఎక్కిళ్ళను అద్భుతముగ అరికట్టును.

V. భస్మిక:-

చేయువిధానము:- కుడి ముక్కును పూర్తిగా బంధించి, ఎడమముక్కుతో గాలిని కపాలమునకు అంటులాగున ఒత్తిడిగా శబ్దముతో లాగి తిరిగి వెంటనే దానితోనే రేచించుచు, 30-40 సార్లు చేసిన తర్వాత చివరిగా గట్టిగా ఊపిరి తిత్తుల నిండుగ గాలినిపీల్చి త్రిబంధాలు చేసి కుంభించి తిరిగి నెమ్మదిగా కుడి ముక్కుతో రేచించ వలెను. అట్లే తర్వాత ఎడమముక్కును బంధించి కుడిముక్కుతో ఎడమముక్కుతో చేసినమాదిరిగా ఒత్తిడిగా దీర్ఘస్వాసలు 30-40 సార్లుచేసి చివరికి, కుంభించి, నెమ్మదిగా ఎడమముక్కుతో రేచించవలెను. తర్వాతచివరికి ఒత్తిడిగా ఎడమముక్కుతో పూరించి కుడిముక్కుతోను కుడి ముక్కుతో పూరించి ఎడమ ముక్కుతోను ఒత్తిడిగా మార్పిమార్పి (alterative) చేయుటను భస్మిక ప్రాణాయామ మందురు.

ఫలితములు:- త్రిదోషములను సమరస పరచును. కఫాలము - సప్తపదల యందుగల దోషములను - కఫములను వెలువరించును. హరించును. కుంభక వ్యవధిని పెంచును. శ్లేష్మ గతములైన ముక్కు దిబ్బడ, జలుబు, తుమ్ములు, ఎలర్జీ, సైనోసైటిస్ లాంటి వ్యాధులను నివారించును. సుషుమ్నా నాడిని శుద్ధిజేసి కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలుపును.

VI. భ్రామరి:-

చేయువిధానము:- భ్రమరము అంటే తుమ్మెద. కుడిముక్కును బంధించి ఎడమముక్కుతో గాలిని లోనికి పీలుస్తూ, గాలిని పీల్చు ముక్కు పుటము పైనున్న చ్రేలుతో అవరోధము కల్పిస్తూ తుమ్మెదల ఝంకార శబ్దము వచ్చు లాగున పూరించి ఎడమముక్కును బంధించి, తిరిగి కుడిముక్కుతో అదేశబ్దము తుమ్మెద ఝంకారము

జయమును సాధించేది బుద్ధిబలమే గాని - కేవలం కండరబలం మాత్రం గాదు.

వచ్చులాగున అవరోధముతో గాలినిరేచించుచు చేయునది భ్రమరిక ప్రాణాయామమందురు. ఈ విధముగ మార్చి మార్చి 20 to 30 సార్లు చేయవలెను.

ఫలితములు:- సుశబ్దముచే చిత్తము రంజిల్లును. శరీరము వేడెక్కుచూ చల్లబడుట వల్ల సుఖముగా నుండును.

VII. మూర్ఛ:-

చేయువిధానము:- రెండు ముక్కులతోను గాలిని బాగుగా ఊపిరితిత్తులలోనికి నిండుగ పీల్చుకొని, త్రివిధబంధములతో వాయువును బంధించుట వల్ల శరీరము వేడెక్కును. అట్లు చేయుటవల్ల క్రమముగా డస్సి మూర్ఛస్థితికి చేరేసరికి, రోమకూపములు వికసించి, సంభించిన వాయువులను చర్మరంధ్రముల ద్వారా వెలువరించుటను మూర్ఛ అందురు. ఇది కష్ట సాధ్యము. అందువల్ల దీనిని అభ్యసించువారు చాలా అరుదు.

ఫలితములు:- చర్మదోషములు తొలగి, శరీరము కాంతివంతమగును. ప్రాణశక్తిపెరుగును.

VIII. షావని:-

చేయువిధానము:- నోటితో గాలిని కొంచెం, కొంచెంగా పీల్చుకుంటూ కడుపులోనికి మ్రింగుచుండవలెను. బాగుగా పొట్టనిండా గాలి చేరి, పొట్ట ఉబ్బిన తర్వాత (ఈ స్థితిలో పొట్టపైన్న కొడితే ధమరకమువలె మ్రోగును) కుంభించి తిరిగి నెమ్మది, నెమ్మదిగ - నోటితోగాని - ముక్కులతోగాని గాలిని వెలువరించవలెను. ఇది చాలా శ్రమతో గూడిన విధానము గనుక గురు ముఖతా అభ్యసించుట మంచిది.

ఫలితములు:- ఇది బాగుగా అభ్యాసమైన వారికి శరీరమును నీటిపై తెప్పవలె తేల్చుటకు ఎంతగానో ఉపకరించును. నీటిపై వెల్లకిల పరుండి పద్మాసనము వేసి గాలిని కడుపునిండామ్రింగి కుంభించుటవల్ల, శరీరము నీటిపై తెప్పవలె తేలిపావును. ప్రవాహముగల కాలువలలో వేస్తే శవము వలె తేలి కొన్ని కిలోమీటర్ల దూరం వెళ్ళు వచ్చును. అందు అరితేరినవారు పాటలు, పద్యములు, హరికథలు చెప్పవచ్చును.

ముఖ్య గమనిక:- ప్రతివారూ వారివారి శక్తిని వ్యవధిని బట్టి ప్రాణాయామాభ్యాస

అన్నం వల్లనే అన్ని జీవులు ఉద్భవిస్తున్నాయి - అక్షిరమువల్లనే అన్ని జీవులు నశిస్తున్నాయి

ములు చేయుట మంచిది. సుఖ ప్రాణాయామములు ఎనా కుంభక ప్రాణాయామము లన్నియూ గురు ముఖతః అభ్యసించుట మంచిది. వారి వారి దేహతత్త్వములను బట్టివారికి అవసరమైనవి నిర్ణయించుకొని పట్టుదలతోచేయుటవల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందవచ్చును. అన్నినిర్ణయాలు అనుభవజ్ఞులైన గురువులే చేయగలరు.

సుఖప్రాణాయామము

ఇది మాత్రము అందరూ చేయవచ్చును. ఇందు కుంభక యోగ ప్రసక్తి లేదు. అయితే శ్వాస - ఉచ్ఛ్వాసల సమయము పెంచవలెను. అంటే ఎడమ ముక్కుతో నెమ్మదిగా గాలిని పీల్చి వెంటనే కుడిముక్కుతో నెమ్మదిగా గాలిని రేచించుట అనగా (Deep Breathing Exercise) (దీర్ఘశ్వాసల ప్రాణాయామం) అని చెప్పవచ్చును. దీనిని పెద్దలు - పిల్లలు, స్త్రీలు, రోగులు, వృద్ధులు తేడా లేకుండా వారివారి స్థితిగతులను బట్టి నిరాటంకముగ చేయవచ్చును. ఇట్టి రేచక పూరక ప్రాణాయామమును (దీనినే సూర్య, చంద్ర - భేదమంటారు) నియమనిష్ఠలు లేకుండా చేసిననూ ఏ ప్రమాదములు ఉండవు.

చేయువిధానము:- సుఖాసీనులై కూర్చుండి, సూర్య చంద్రనాడులపై వ్రేళ్ళూని, చంద్రనాడిని సగము వ్రేలుతో ఒత్తి పట్టుకొని, నెమ్మదిగా గాలిని లోపలికి ఊపిరి తిత్తులు నిండువరకు పీల్చుచు వంచిన తలను పైకి ఎత్తవలెను. తరువాత చంద్రనాడిని వ్రేలుతో నెక్కి బంధించి సూర్య నాడితో నెమ్మదిగా గాలిని రేచించుచు, తలను వంచి గడ్డమును ఛాతికి అనించవలెను, తిరిగి సూర్యనాడితో గాలిని పూరించుచు, నెమ్మదిగా తలను, పైకి లేపి, ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలిని పీల్చి తిరిగి తలవంచుచూ ఎడమముక్కువెంట (ప్రారంభించిన చంద్రనాడితో) గాలిని పూర్తిగా రేచించవలెను. ఇట్లు చేయుటవల్ల ఒక అవృతమగును. అనగా కుంభకమువలె గాక - (చంద్రనాడితో పీల్చి సూర్యనాడితో వదలి - తిరిగి సూర్యనాడితో పీల్చి చంద్రనాడితో వదులుట వల్ల ఒక అవృతమన్నమాట) ఈ విధముగ మూడు అవృతములు చేయుట వల్ల (అనగ 6 రేచకములు, 6 పూరకములు చేయుటవల్ల) ఒకమాత్ర అని నిర్ణయించిరి. ఈ మాత్ర

దండిగా సంపాదిస్తే మిగిలేది కర్మ బంధం - దానధర్మాలు చేస్తే మిగిలేది కర్మవిముక్తి

ప్రారంభించి పూర్తి అయ్యేవరకు మెడవెన్నుపాము తీవిగా, నిలుపుగా ఉండాలి. నేరు, కళ్ళు మూసి ఉండాలి. దృష్టి భూమధ్యంలో ఉండాలి. మనస్సు దీర్ఘశ్వాసల మీద ఉండాలి. రెండుభుజాలు ఎగువకుఉండి, భుజాలబరువు ఊపిరితిత్తుల పైబడ కుండా చూడాలి. పై విధముగ సుఖ ప్రాణాయామం నిత్యము నిష్ఠతో అభ్యసించాలి. ఇది ప్రారంభములో ఒక మాత్రతో ముగించినా! క్రమముగా మాత్రల సంఖ్య పెంచవలెను. మాత్రకు - మాత్రకు - మాత్రం మధ్యవ్యవధి, విశ్రాంతి 5 ని|| ఇవ్వాలి. ఇట్లు పూటకు 3 మాత్రలు చేయు వారికి చక్కని ఫలితములు లభించును.

ఫలితములు:- ప్రాణశక్తి - ధ్యానశక్తి, వికాగ్రత బాగుగా పెరుగును. రక్తము శుద్ధగును. శ్వాస మండలము బాగుగా బలపడుట వల్ల శ్వాస, కాస వ్యాధులు దరిచేరవు. మనోశక్తి, ధీశక్తి, నిశ్చయాత్మక శక్తి లభించును. కుంభక ప్రాణాయామముల వల్ల వచ్చే ప్రామాదములుండవుగాని, ఫలితములు మాత్రం అంతకు తగ్గవు.

యోగ ముద్రాసనము

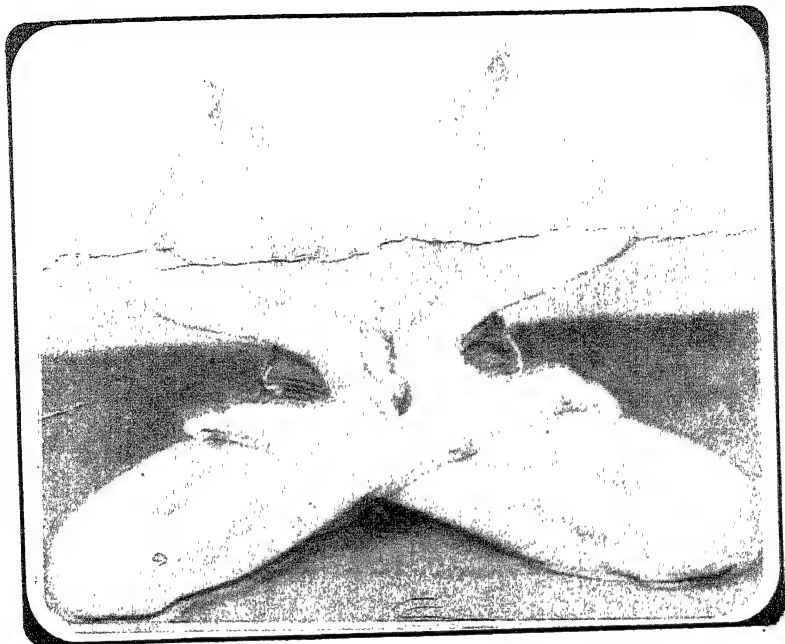
ఈ ఆసనము 84 ఆసనముల పట్టికలో చేర్చబడినది. అయితే ఇది ముద్రల కోవకు చెందినది. ముద్రలు అంటే, యోగ సిద్ధి పరులు కుండలినీ శక్తిని జాగృతం చేయుటకు వేయు పద్ధతి. అయిననూ దీనిని అందరూ వేయదగినదిగా నిర్ణయించి ఆసనముల కోవకు చేర్చిరి.

చేయవిధానము:— మెత్తని పక్కపై పద్మాసనము వేసి కూర్చుండవలెను. రెండు కాళ్ళ మడమలు నాభికి దిగువ భాగమునకు వచ్చునట్లు బాగుగా కుదించి దగ్గరకు చేర్చవలెను. ఇందు నాలుగు భంగిమములు గలవు.

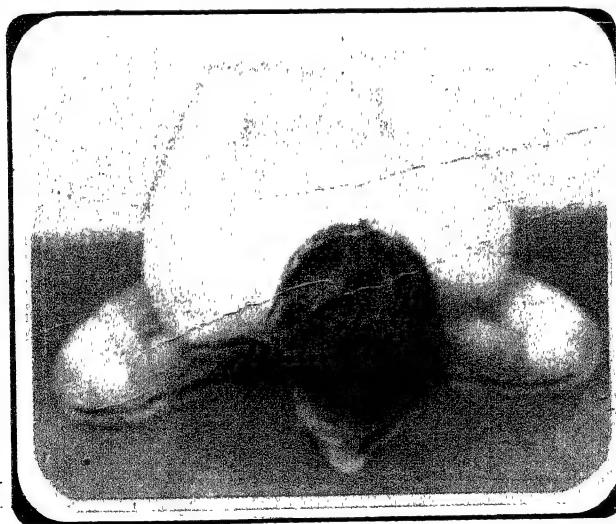
1. యోగముద్ర పూర్వస్థితిలో వేయుటవల్ల ఫలితమెక్కువ ఉండును. కనుక దేహ సౌలభ్యం కొరకు ముందు ఈ క్రింద విధముగ ఆసనములో చూపబడిన 4వ భంగిమములో సాధన చేయవలెను. పద్మాసనమువేసి నడుము నిగిడించి కూర్చొని రెండు చేతులను వెనుకకు పొనిచ్చి బంధించి, శశాంకాసనములో ప్రథమ దశవలె పట్టుకొని గాలిని వదలుచు, వెన్నుపామును ఎడమవైపుకు మెలితిప్పి తలవంచి ఎడమ మోకాలిని ముద్దు పెట్టుకొనవలెను. తిరిగి గాలిని పీలుస్తూ ప్రథమ దశకు వచ్చి తిరిగి గాలి వదలుచూ సరిగా ముందున్న నేలను ముద్దు పెట్టుకొనవలెను. తిరిగి ప్రథమ స్థితికి వచ్చి ఈ సారి వెన్ను పూసను కుడి వైపుకు మెలితిప్పి గాలి వదలుచు వంగి కుడిమోకాలును ముద్దు పెట్టుకొనవలెను. ఈ విధముగా 10, 15 సార్లు చేసి, దేహమును, నాడులను సాగదీసి వెన్నుపామును ఉపాస్థులను సడలించజేయవలెను. ఇది ప్రారంభంలో చేయుట మంచిది. అయితే ఈ విధానము 4వ ఫోటోలో చూడవచ్చును.

2. ఈ స్థితిలో మొదటి ఫోటోలో చూపబడినట్లు రెండు మడమలను గుప్పిళ్ళతో పట్టుకొని రెండు మణికట్లను దగ్గరకు చేర్చి నాభికి దిగువ భాగమున మణికట్టులను అనించి రెండు మోచేతులను తొడలపై అనించి గాలినివదలుచు నడుమును ముందుకువంచి, పొట్టను అక్కళించి మణికట్లను పొట్టలోనికి దూర్చి తలను వంచి

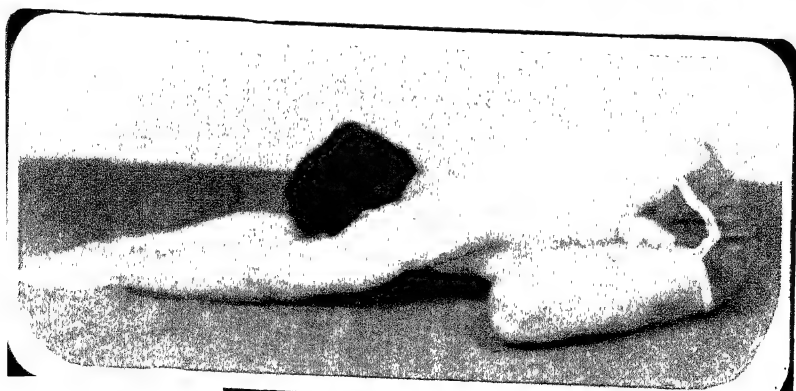
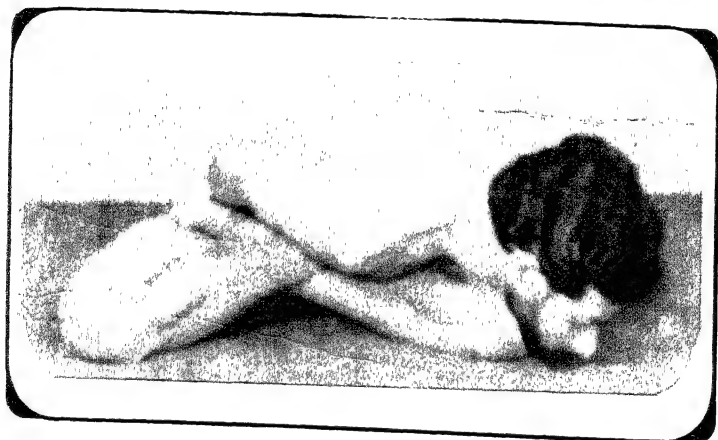
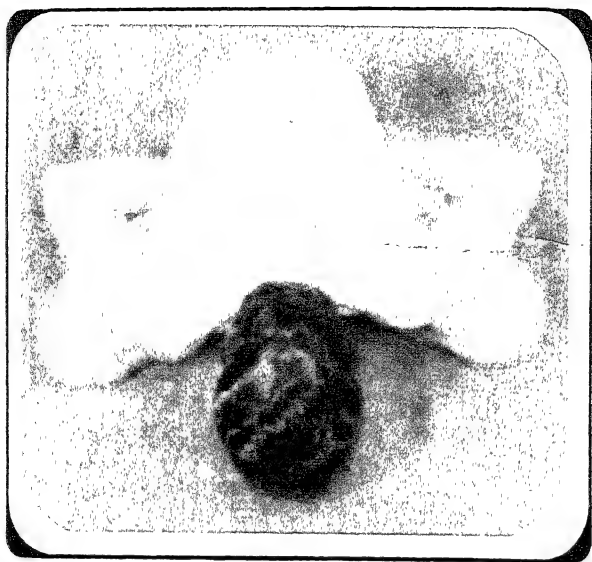
చిన్నతనంలో రాళ్ళబాటలో కష్టపడి విద్యనభ్యసితే - పెద్దతనంలో శివతం పూలబాటలో పయనిస్తుంది.



యోగముత్రాసనము



బద్ధ పద్మ యోగముత్రాసనము



గడ్డమును ఛాతికిఁజనించి, మెడపూసలను, వెన్నుపూసలను బాగుగావంచి నేలకు తలను అనించుస్థితిలో గాలిని పూర్తిగా వదలివేసి గాలిలోపలికి దాకుండా కుంబించి ఉండగలిగినంతసేపు ఉండవలెను. దీనినేరేచక కుంభకమందురు. తరువాత నెమ్మదిగా గాలినిపీల్చుకుంటూ మొదటిస్థితికి చేరవలెను. ఇట్లు 5, 6 సార్లు చేయుట మంచిది. ఈరెండుస్థితులను, మొదటి 1, 2 ఛాట్లలో చూడవచ్చును.

3. ఈ స్థితిలో పద్మాసనముపై కూర్చుండి బద్ధపద్మాసనమున వలె చేతులను వెనుకకు పోనిచ్చి కుడిచేత్ ఎడమకాలు బొటనవ్రేలును, ఎడమచేతితో కుడికాలు బొటనవ్రేలునుపట్టుకొని నడుమును ముందుకు వంచుచూ గాలిని పూర్తిగా వదలి వేసి, నేలను ముద్దు పెట్టుకొని, అపగలిగినంతసేపు రేచక కుంభకము చేసి తిరిగి గాలిపీలుస్తూ నెమ్మదిగా లేచి కూర్చుండవలెను. ఈ భంగిమమును మీరు 3వ ఛాట్లో చూడగలరు. ఇందువల్ల నడ్డిపూసలు సడలింపబడి ఉపాస్థులు మెత్తబడును.

4. ఈ స్థితి బహు సులభమైనది. పద్మాసనములో కూర్చొని రెండు అరచేతులను, ముందు నేలకు అనించి గాలిని పూర్తిగా వదలివేస్తూ ముందుకు వంగి, ముఖము నేలకు అనుసల్లు చేతులను 5వ ఛాట్లో చూపినట్లు ముడ్డి పూసలనువంచి ముందుకు సాఫీగా పరుండి గాలిని పూర్తిగా వదలి రేచక కుంభకముచేసి అపగలిగినంతసేపు దాదాపు 30 సెకండ్లు అపి తిరిగి గాలి పీలుస్తూ మొదటిదశకు వచ్చి కూర్చుండవలెను. ఈ విధముగా 5, 6 సార్లు చేయుట మంచిది.

ఫలితములు:— ఈ అసనము పూర్ణ స్థితిలో వేయగలిగిన వారికి, ఉదరమందు గల మలాశయము, లివరు మరియు స్త్రీలలోపములు హరించును. చిన్నప్రేగులు, పెద్దప్రేగులు ఒత్తిడికి లోనై ఉత్తేజింపబడి మలశుద్ధి జరుగును. పొట్ట కరుగును. ప్రేగులలో గల అమిబియాసిస్ లాంటి క్రిమి దోషములు గూడ హరించును. గేస్ట్రిక్ ట్రబుల్ తగ్గును. ప్రక్కటెముకల కండరములు సాగదీయబడి దోషములు హరించబడి బలపడును. రక్తప్రసరణ బాగుగా జరుగును. వెన్నెముక సంధులు ఉపాస్థులు మృదుత్వము జెందును. అందువల్ల నాడీ మండల ప్రవాహములు బాగుగా జరుగును. అంతేగాక మణిపూరక చక్రము వికసించి, ఎడ్రినల్ గ్రంధులు బాగుగా పనిచేయుటవల్ల మూత్ర పిండ వ్యాధులు నివారింపబడును. పురుషులలో శీఘ్రస్థలనము తగ్గును.

ఆశయాలు గొప్పవైతే ఆదరణ లభిస్తుంది - అంతలేని ఆశయం అధిక నడిపిస్తుంది.

ధాతు నష్టము నరికట్టును. స్త్రీల గర్భాశయాన్ని, ఓవరీస్‌ను ఉత్తేజపరచి, గర్భ దోషములను హరించును. వెన్నుపాములోని, మెడపూసలు, రొమ్ముపూసలు, నడ్డిపూసలు, ముడ్డిపూసలు బాగుగా సాగదీయబడి, కదలికలు గలిగి ఉపాస్థులు మెత్తబడును.

రేచక కుంభకములు - ఉడ్డియాణ, జాలంధర బంధములతో నిష్ఠగా క్రమబద్ధముగా చేయువారికి కుండలినీశక్తి లభించును. అట్టి కుండలినీ వికాసం పొందగోరువారు, ఆహార విహార నియమములు గలిగి అనుభవజ్ఞులైన గురువుల ముఖతః అభ్యసించుట మంచిది.



వి.విరాట్

పుడుతూన్ - పుట్టిన బుద్ధి భావితరానికి - యోగబీజం

దర్శనం - అంటే - అన్నింటిని సమముగా జూచుట



బంధత్రయములు

1. జాలంధర బంధము, 2. ఉద్యాణ బంధము, 3. మూల బంధము. వీటినే త్రిబంధాలంటారు.

ఇవి ప్రాణాయామాభ్యాసంలో కుంభకమునకు అతి ముఖ్యమైనవి గాన వీటిని గూర్చి వివరంగా తెలియుట అతి ముఖ్యము.

జాలంధర బంధము:- కంఠమును కుంచించినందున, నాడీ సమూహము, కపాల కుహరమునుండి స్రవించు అద్భుత జలమును బంధించునదిగాన దీనిని జాలంధర బంధమని చెప్పిరి.

చేయవిధానము:- పద్మాసనము లేక వజ్రాసనము మీద కూర్చుండి, వాయు ధారణ చేసి, కుంభించి తదుపరి కంఠమును సంకుచితము చేసి, మెడను ముందుకు వంచి, నాలుగు అంగుళముల దూరములో గడ్డమును రొమ్ముపై ఆనించవలెను. ఇడ, పింగళ అనగ ఎడమ కుడి ముక్కులను స్తంభింప జేయవలెను. విశుద్ధ చక్రము అనగ కంఠముడిపై దృష్టిని కేంద్రీకరించవలయును.

ఫలితములు:- కుంభక ప్రాణాయామమునకు ఈ బంధము బాగుగా తోడ్పడును. ఇందువల్ల ప్రాణము లయమును (స్థిరమును) బొందుచున్నది. కుంభకము సిద్ధించుటవల్ల శ్వాసలు తగ్గి, ప్రాణశక్తి పెరిగి, వృద్ధాప్యము దూరమగును. మృత్యువు వెనుకంజవేయును. రోగములు పారిపోవును. నరముల అలసత్వము, బలహీనత దరిజేరవని హఠయోగమున జెప్పబడియున్నది.

ఉడ్యాణ బంధము:- ఉడ్డీయనము అనగ ఎగురుట అని అర్థము. ఈ బంధము వల్ల ప్రాణము, శుభ్రము యందు ఎగురును (సంచరించును). అందుచేత దీనిని ఉడ్డీయన మనిరి. మత్స్యేంద్రాది యోగులు దీనినే ఉడ్యాణ బంధమనిరి.

చేయవిధానము:- పొట్టను బాగుగా వెనుక వెన్నుకు అంటునట్లు లాగవలెను. (అనగ దానిని వాడుక పదంలో అక్కళించుట అంటారు).

ఫలితములు ఉడ్యాణ బంధము త్రివిధబంధములలో ముఖ్యమైనది. ప్రాణమును సుఖమ్మయందు సంచరింపజేయుటవల్ల సమాధి ఏర్పడును. “సమాధే, ర్మోక్షమాప్నోతి” సమాధి వలన ముక్తిని బొందుచున్నారు. అను వాక్యము వల్ల ఉడ్యాణము గొప్పదని ఋజువుచున్నది. ఉడ్యాణము సిద్ధించుటవల్ల అమరత్వము లభించుననియూ, గురుముఖతః బాగుగా అభ్యసించి ఎల్లప్పుడూ చేయుటవల్ల, ముసలితనము రాదనియూ, హఠయోగ శాస్త్రమున చెప్పబడియున్నది. ఇది సత్యము.

మలశుద్ధి లేనివారికి పొట్ట పెరిగి ఉడ్యాణము సిద్ధించదు. మలములు నిల్వ యుండుట వల్ల పొట్ట పెరుగును. మలము సర్వరోగములకు మూలకారణము.

పెద్దల మాటలు బుద్ధులు పెంచితే - దుష్టల మాటలు దుఃఖాన్ని కల్పిస్తాయి.

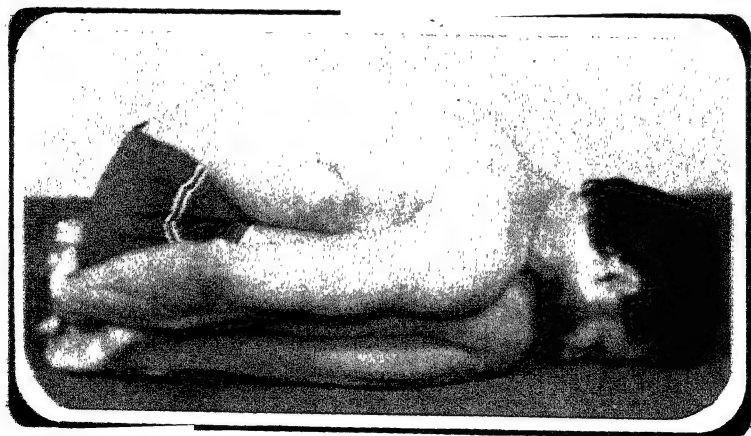
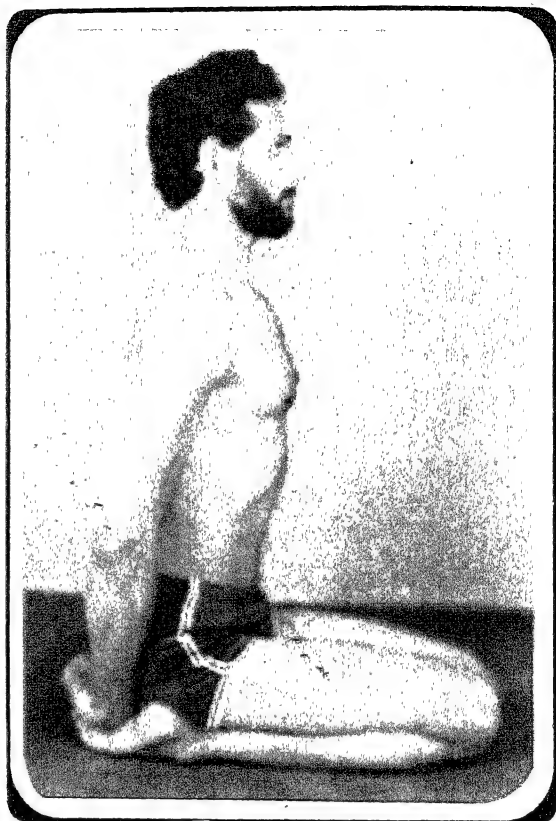
అందుకే “సర్వేరోగా మలవశా” అన్నారు. ఉడ్యాణము వల్ల మలశుద్ధి జరుగును. అందువల్ల రోగములు రానేరావు. కావున మరణ భయముండదని తెలియవలెను.

మూల బంధము:- వాయువులను అధోగతిగా పోకుండా, ఆసనమును పీడించి బిగించుట మూలముగ ఏర్పడినది గాన దీనిని మూలబంధమనిరి.

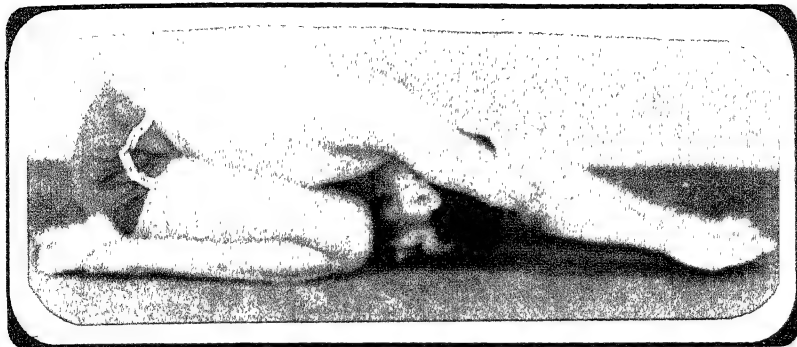
చేయవిధానము:- ఆసనమును సంకుచితము చేసి, గుడిగా బిగించి వాయువులు వెలువరింపబడకుండా చేయవలయును. అప్పుడు అధోగత వాయువులు స్తంభించి యుండును. అందువల్ల మూలబంధ మేర్పడును.

ఫలితములు:- మూల బంధము చేయుట వల్ల అపానము - ప్రాణముతో కలిసి, సుషుమ్న యందు ప్రవేశించుచున్నది. అందువల్ల నాదము బయల్పడుచున్నది. నాదము తోడ ప్రాణాపానములు రెండును సమాయుక్తమై - హృదయమునకు పోయి నాదమును బిందువుతో నైక్యపరచి బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశించుచున్నది. దీనివల్ల యోగసిద్ధి గల్గునని యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది.

ర
థ
ం
క
న
న
మ



శ్రీ శాంకానామము

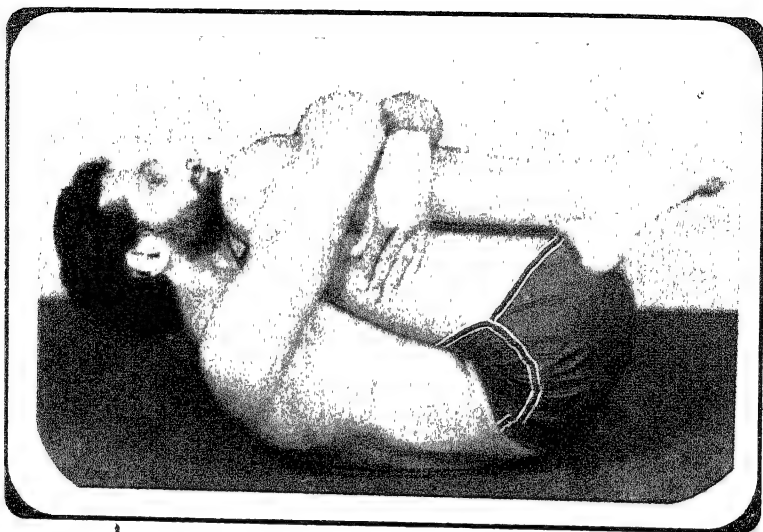


శశాంకాసనము

శశాంకుడు అనగ చంద్రుడు. అర్థ చంద్రాకారముగ దేహమును ముందుకు వంగి గాలిని వదలవలసి యున్నందున ఆకారమును బట్టి శశాంకాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- మెత్తని వక్రపైన వజ్రాసనము వేసి కూర్చుండవలెను. మొదటిఘోటోలో వలె రెండు చేతులను వెనుకవైపున గుదిగా పట్టుకొనవలెను. ఇప్పుడు రెండు ముక్కులతో గాలిని నెమ్మదిగా రేచించుచు (వదలుచు) ముందుకు నెమ్మదిగా వంగి తల నేలకు ఆనించవలెను. పొట్టను, రొమ్మును తొడలపై ఆనించి ఒత్తిడి చేసి, ఊపిరితిత్తులలోని గాలినంతను పూర్తిగా వదలి వేయవలెను. గాలిని పూర్తిగా వదలివేయునది గాన దీనిని కొందరు పవన ముక్తాసనమని గూడా అందురు. దీనిని మీరు 2 ఘోటోలో చూడగలరు. తరువాత నెమ్మదిగా గాలిని ముక్కులు వెంట పీలుస్తూ మోకాళ్ళ మీదనే అట్లే వంగి ఉండి నెమ్మదిగా రెండు చేతులూ వ్రక్కకు బారగా చాచి ముందుకు పోనిచ్చి నమస్కారము పెట్టినట్లు పెట్టేసరికి పూర్తిగా గాలి ఊపిరితిత్తుల నిండా పీల్చాలి. దానిని మీరు మూడవ ఘోటోలో చూడవచ్చును తిరిగి గాలిని నెమ్మదిగా వదలుచూ చేతులను వంచకుండా వెనుకకు 2 వ ఘోటోలో వలె తెచ్చి పిద్రల వద్ద గుదిగా పట్టుకొనవలెను. తిరిగి నెమ్మదిగా గాలి పీలుస్తూ మొదటి ఘోటోలో వలె లేచి కూర్చుండవలెను.

ఫలితములు:- ఇది శ్వాసల సమన్వయముతో చేయు వ్యాయామము గనుక ఊపిరితిత్తులు బాగుగా బలపడును. ప్రాణవాయువు హెచ్చుగా లభ్యమై,



పవనముక్తాసనము

పవన ముక్తము అంటే గాలిని పూర్తిగా వదలి వేయుట అని అర్థము. ఈ ఆసనము లో గాలిపూర్తిగా వెలువరింపబడును గనుక ఈ ఆసనమునకు ఈ పేరు పెట్టిరి.

చేయవిధానము:- మెత్తని పక్కమీద వెల్లకిల కాళ్ళు చాచి వరుండవలెను. తరువాత విడమకాలు మడచి గడ్డం వరకు పొట్టమీదకు రొమ్ము మీదకు వంచి అనించి రెండు చేతులు మడచి కాలిని మోకాలు పిక్కలు మధ్యలో పట్టుకొని కాలు తొడను పొట్ట పైన పెట్టి గట్టిగా బిగించవలెను. అప్పుడు ఈ పిరితిత్తులలోని గాలిని పూర్తిగా వదలి వేయవలెను. కడుపులోని అపానవాయువు ఆసనము విప్పారి యుండుట వల్ల అధోగతిగ వెలువరింపబడును. తిరిగి ఆ కాలిని యధావిధిగా చాచి, ఈ సారి కుడికాలును మడిచి అదే విధముగా చేయవలెను. అట్లుకాళ్ళు మారుస్తూ కొంతసేపు చేసి ఇప్పుడు రెండు కాళ్ళు మడచి ఫోటోలో చూపిన విధముగా 5, 6 సార్లు చేయవలెను. గేస్లిక్ క్రబుల్ గలవాళ్ళు హెచ్చుసార్లు చేయవలెను.

పెద్దల మాటలు పెడచివిని పెడితే - పిన్నల మాటలు పెడదారిని పట్టిస్తాయి.

ఫలితములు:— ఈ ఆసనము వల్ల వచ్చు ఫలితములు శశాంకాసన ఫలితములకు దాదాపు సమానముగా నుండును. గేస్టిక్ ట్రబుల్ ఉండి వాయువు స్తంభించి పొట్ట ఉబ్బరం చేసి తల వేడెక్కి వారికి మాత్రం ఇది కడుపు ఖాళీగా నున్నప్పుడు రోజు 2, 3 సార్లు చేయుటవల్ల మంచి ఫలితముండును. మల బద్ధకమును నివారించును. గతితప్పి పైకి నడిచే అపాన వాయువును, అధోగతిగా నడిపి క్రమబద్ధం చేయును. కడుపుబ్బరములు, క్రానిక్ గేస్టిక్ ట్రబుల్స్ తగ్గును.

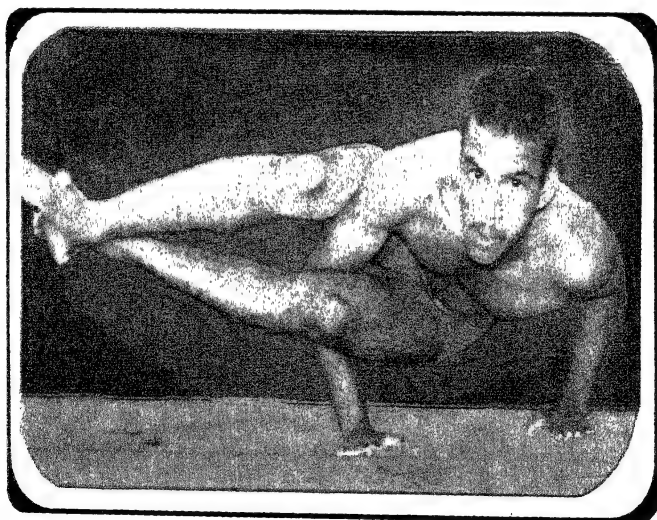
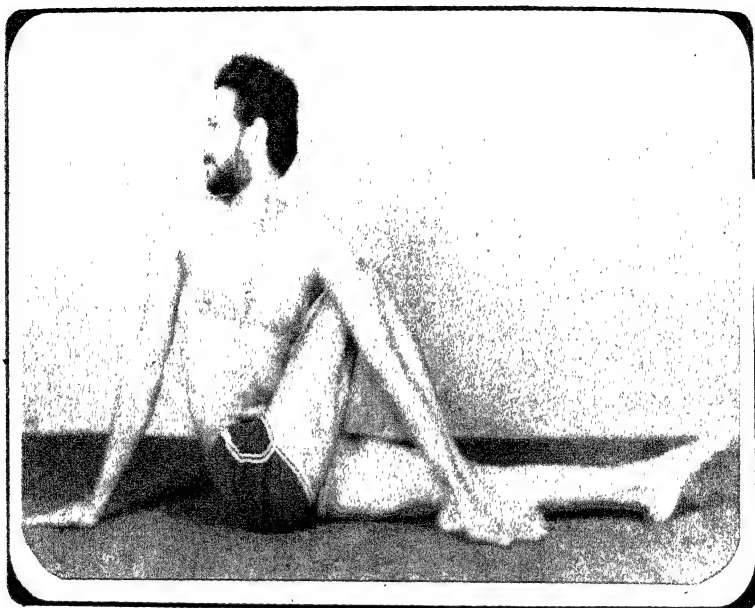
వక్రాసనము

వెన్నుపామును వక్రముగ మెలితిప్పుట వల్ల దీనిని వక్రాసనమనిరి.

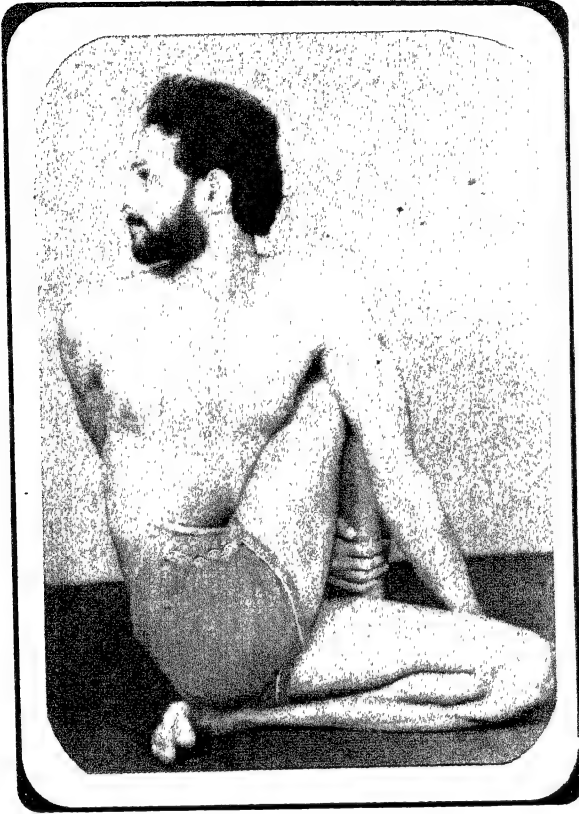
చేయవిధానము:—మెత్తని పక్కపై కూర్చుండి, ఎడమకాలును చాచి కుడి మోకాలును వంచి, ఎడమ మోకాలు వద్ద పాదమును ఆనించి ఎడమ చేతి చంకలోనికి కుడి మోకాలును త్రోసి, ఎడమచేతి హస్తమును, కుడికాలు పాదము ప్రక్కన చేర్చి కుడి చేతిని వెనుకకు చాచి నేలకు ఆనించి కుడి వైపుకు మెడను త్రిప్పి వెన్నుపూసను మెలితిప్పుచూ వెనుకభాగమును 1 వ ఛోలో చూపబడినట్లు చూచునది వక్రాసనమనిరి.

ఫలితములు:—వెన్నుపూసలను బాగుగా మెలితిప్పుట వల్ల ఉపాస్థులు మెత్తబడును. నాడీ ప్రవాహములు బాగుగా జరుగును. మెడపూసలు బాగా మెలితిప్పబడుట వల్ల శిరోగత నాడీ ప్రవాహములు చురుకుగా సాగి శిరోగత దోషములు హరించును.

వక్రసనము



అర్ధ వక్రసనము



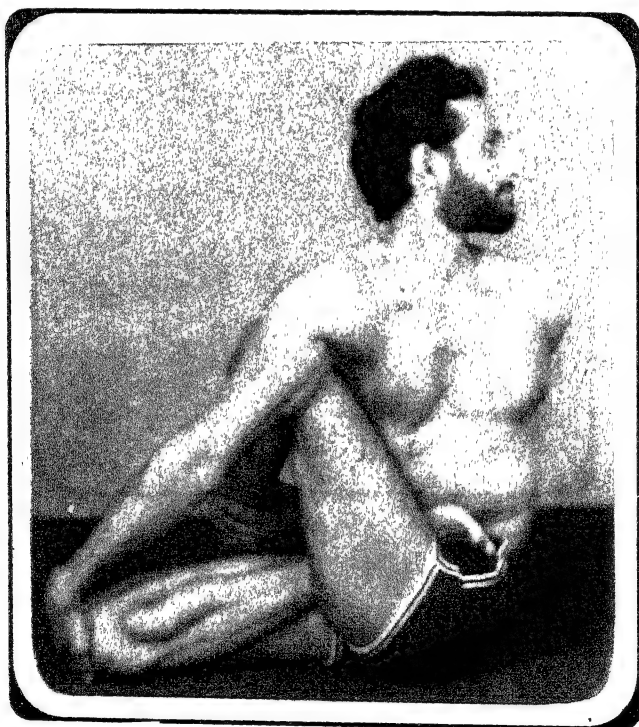
అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము

ఈ ఆసనము మత్స్యేంద్రులు అనే యోగిచే రూపొందించబడినందున దీనికి మత్స్యేంద్రాసనముని పేరిడిరి. ఇది ముఖ్యమైన ఆసనముల కోవకు చెందినది.

చేయువిధానము:- ఎడమ మోకాలును వంచి, మడిమను ఆసనము వద్ద ఉంచి 2 పిరుదుల మధ్యకు శీలమండ ఎముకను దూర్చి పాదమును పీఠమువలె అమర్చుకొని

కామమంటే కళ్ళు మూసి నడిపించేది - కోపమంటే కొంపలు నిలుపున కూర్చేసేది

మూలాధారమును బంధించి కూర్చోనవలెను. కుడికాలును, ఎడమతోడకు, ఎడమవైపుగ పాదమునేలకు ఆనునట్లు నిలబెట్టి, కాలును బాగుగా వెనుకకులాగి, కుడిచేయి ఎడమ వ్రక్కగ నడుముకుచుట్టి కుడికాలు చీలమండను కుడిచేతితోపట్టు కొనాలి. అట్లు పట్టు కొనలేనివారు కుడిచేతివ్రేళ్ళతో నడుమునుచుట్టి నాభినితాకవలెను. తరువాత ఎడమచేతి చంకలోకి కుడిమోకాలునుత్రోసి ఎడమచేతితో ఎడమమోకాలుకు ఎడమవైపున పట్టుకొన వలెను. తర్వాత మెడనువెనుకకుత్రిప్పి వెన్నుపామును వీపుకండాలను మెల్లితిప్పుచూ కుడిభుజము యొక్క హంసఫలకమును ఫోటోలోచూపినట్లుచూడ వలెను. దీనినేవారు మత్స్యేంద్రాసనమనిరి. ఇదేవిధంగా కుడివైపుచేసిన దానినిసవ్యమత్స్యేంద్రాసన మందురు.



పూర్ణమత్స్యేంద్రాసనము

లోభం అంతు ఉన్నది తననియ్యక బంధించెది - మోహం అంతు ముందు మార్గమును మరిపించెది

ఈ ఆసనమునకు అర్థ మత్స్యేంద్రాసనమునకు తేడా బహు స్వల్పమైననూ చేయుట మాత్రము బహుకష్టముగ నుండును. గావున ఇది అందరకు అందుబాటులో నుండదు. ముఖ్యముగ కీళ్ళ నొప్పులున్నవారు, నాడులు గట్టిపడ్డవారు వయస్సు పైబడ్డ వారు చేయుట అంతమందిది గాదు.

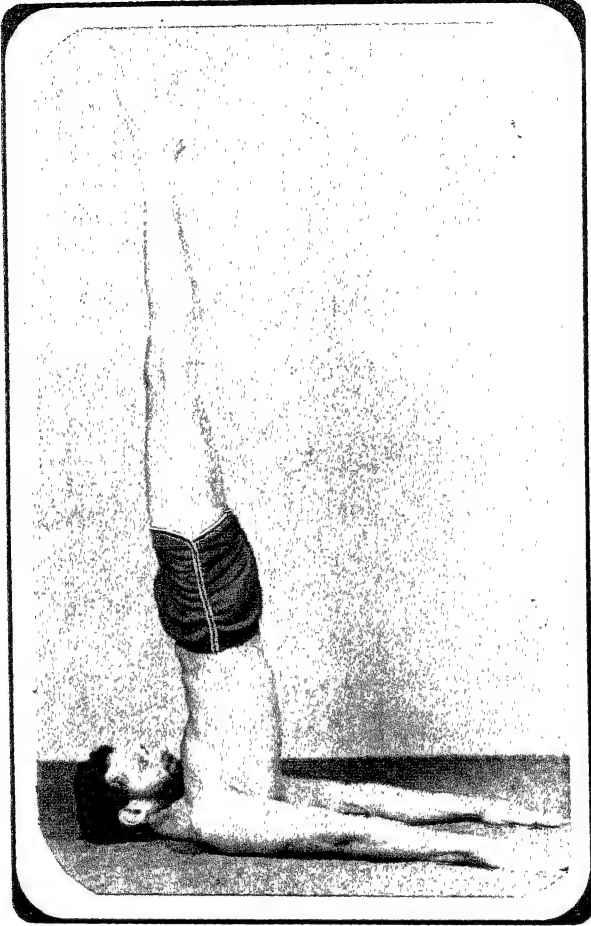
చేయువిధానము:- అర్థ మత్స్యేంద్రాసనమునకు వలె ఎడమ కాలును ఆసనమునకు క్రిందగాకుండా, ఎడమకాలు పాదమును పైకిలేపి కుడితొడకు మూలమువద్ద, వద్యాసనము వేయునప్పుడు పెట్టిన విధముగా పెట్టవలెను. మిగిలిన విధానమంతయూ అర్థ మత్స్యేంద్రాసనములో వేసినట్లుగానే నెం.2 ఫోటోలో చూపిన విధముగా చేయ వలెను. దీనిని అనుభవజ్ఞుల సహాయముతో చేయుట మంచిది. మోకాలును బాగుగా దగ్గరకు లాగి వంచవలెను. గాన అది క్రమంగా సాధనతో చేయుటమంచిది. లేనిచో ఒక్కొక్కప్పుడు కొన్ని అనర్థములు రావచ్చును.

ఫలితములు:- ఈ ఆసనము వేయుటవల్ల వెన్నుపూసలు, వెన్నుపూస కండరములు, ప్రక్కటెముకలు, వాటి కండరములు ప్రక్కలకు మెలితిప్పబడును. అందువల్ల వాటికి సంబంధించిన కండరములు ఉపాస్థులు, స్థితిస్థాపకశక్తి (Elasticity) బాగుపడును. గర్భకుహర కండరములు బాగుగా ఒత్తిడిగ మెలితిప్పబడుటచే, గర్భాశయ దోషములు వెలువరింపబడును. నాడీప్రవాహములు స్వేచ్ఛగాజరుగును. ఈ ఆసనములు నిత్యమూ వేయుటవల్ల జఠరదీప్తి కలిగించును. రోగ మూలములను హరించును. కుండలిని శక్తిని మేల్కొల్పును. ఏకాగ్రత లభ్యమగును. శ్వాసలు స్వాధీన మగును. ముఖ్యముగా ఈ ఆసనము శ్రద్ధగా ప్రతినిత్యం వేయువారికి హెర్నియా (గిలక) హైడ్రోసీలు, అండవాతం (బుడ్డ) అనే వ్యాధులు రావు. వచ్చిన వారికి గూడా ప్రథమ దశలో నిత్యం వేయుటవల్ల తగ్గిపోవును. వృషణములు (అండములు) జారుట గూడా తగ్గిపోవును.

సర్వాంగాసనము

ఈ ఆసనము శ్రేష్ఠమైన ఆసనముల కోవకు చెందినది. అందువల్ల దేహ సంబంధమైన సమస్త దోషములు హరించును. సర్వావయవములను తలక్రిందులు

మదం అంటే మనోభావం నశింపజేసేది - మత్సరం అంటే మనక చీకటిలో పయనించేది



సర్వాంగాసనము

జేసి ఊర్ధ్వగతిని అధోగతిగా నడిపించి సర్వాంగములకు శక్తిని ప్రసాదించునదిగాన దీనికి సర్వాంగాసనమని పేరిడిరి. యోగశాస్త్రకారులు దీనికి చాలాప్రాముఖ్యము నిచ్చియున్నారు.

చేయువిధానము:- మెత్తని పక్కపై చేతులు రెండు ప్రక్కలకు చేర్చి చాచి వెల్లికిల పరుండవలెను. కాళ్ళను, నడుమును గట్టిగా బిగించి గాలిని పీల్చి ఊపిరిని బిగబట్టి కాళ్ళను జోడించి పైకిలేపుచు నడుమును గూడా దండమువలె మెడపూసలు వరకు

దంబు అంటే డబ్బాలు వాయించుకొనేది - ఊర్ధ్వ అంటే ఇబ్బందులలో ఇరికించేది

లేపి, రెండు భుజములు, చేతులు, మెడపూసలపైన శరీరభారమును కేంద్రీకరించవలయును. ఉదరమును, కాళ్ళను క్రవరవలె మొదటి ఫాట్లో వలె నిలబెట్టవలెను. ఇప్పుడు వారివారి శక్తిని బట్టి 30 to 40 సెకండ్లు నిలబెట్టి ఉంచవలెను. దీనిని మొదటిదశ అందురు.

రెండవ పద్ధతి:- ఈ దశలో వెనుకకు చాచియున్న రెండు చేతులను మోచేతుల వరకు వంచి వెనుకకు (వీపుకు) పోటీపెట్టి బాగుగా ముందుకు దేహాన్ని గడ్డమునకు రొమ్ముపూస తగులునట్లు నెట్టవలెను. ఇప్పుడు బరువంతయూ మోచేతులు, భుజాలు, మెడ పూసలు మీద మోపబడియుండును. కాళ్ళు, పాదములు, చీలమండలు బాగుగా నిగిడించి నెనటికి కాలి బొటన వ్రేళ్ళకు సూటిగా నుండులాగున నిలువ వలెను. ఇది సంపూర్ణస్థితి. ఇందు 10 ని॥ లుండవచ్చును.

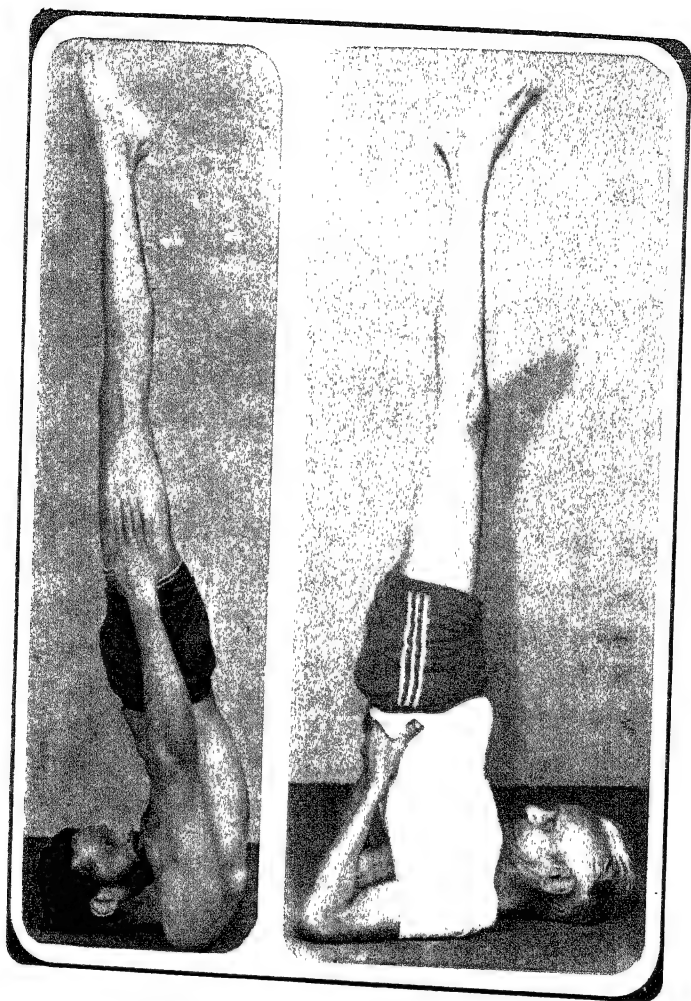
మూడవ స్థితి:- ఈ స్థితిలోనికి రావాలంటే పూర్ణానుభవము నిత్యసాధన ఉండాలి. ఇప్పుడు వెనుక పోటీ పెట్టిన చేతులు తలవైపుకు చాచి భుజాలు పైన మెడపూసలు పైన బరువును మోపి దానిని బేలెన్ను చేసి నెమ్మదిగా రెండు చేతులను పైకి ఎత్తి శరీరంతో బాటు ప్రక్కలకు అనించి ఉంచవలెను. ఇప్పుడు శరీరమంతయూ ఒక కర్రాకారముగ తలక్రిందులుగ కనిపించును.

ఫలితములు:- ముఖ్యముగ ఈ అసనము వేయుటవల్ల రక్తమంతయూ మెడపూసలు కంఠముడి వద్ద కేంద్రీకరింపబడును. అచ్చటనున్న ఎళుద్ధ చక్రము (థైరాయిడ్ గ్రంథి) (Thyroid gland) ఉజ్జీవింపబడును.

థైరాయిడ్ గ్రంథి = Thyroid gland = ఇది దేహములో అతి ప్రధానమైన గ్రంథి. ఇది దేహ పోషణకు, దేహరోగ్యమునకు, అవుసరమైన రసములు (హోర్మోన్సు) (Hormones)ను ఉత్పత్తిచేయును. దేహములో చేరు విషములను, దోషములను హరించును. ప్రధానమైన ఈ థైరాయిడ్ గ్రంథి ఈ సర్వాంగాననములో పూర్ణస్థితిని పొందిననాడు, రక్తపు ఒత్తిడి పెరిగి బాగుగా ఉత్తేజింపబడి దాని కార్యక్రమములను చక్కగా నెరవేర్చగలుగును.

థైరాయిడ్ గ్రంథి బాగుగా పనిచేయని వారికి, శరీర అవయవములు మృదుత్వమును గోల్పోవును. రక్తములోని ఎర్రకణములు తగ్గును. నాలుక మొద్దు

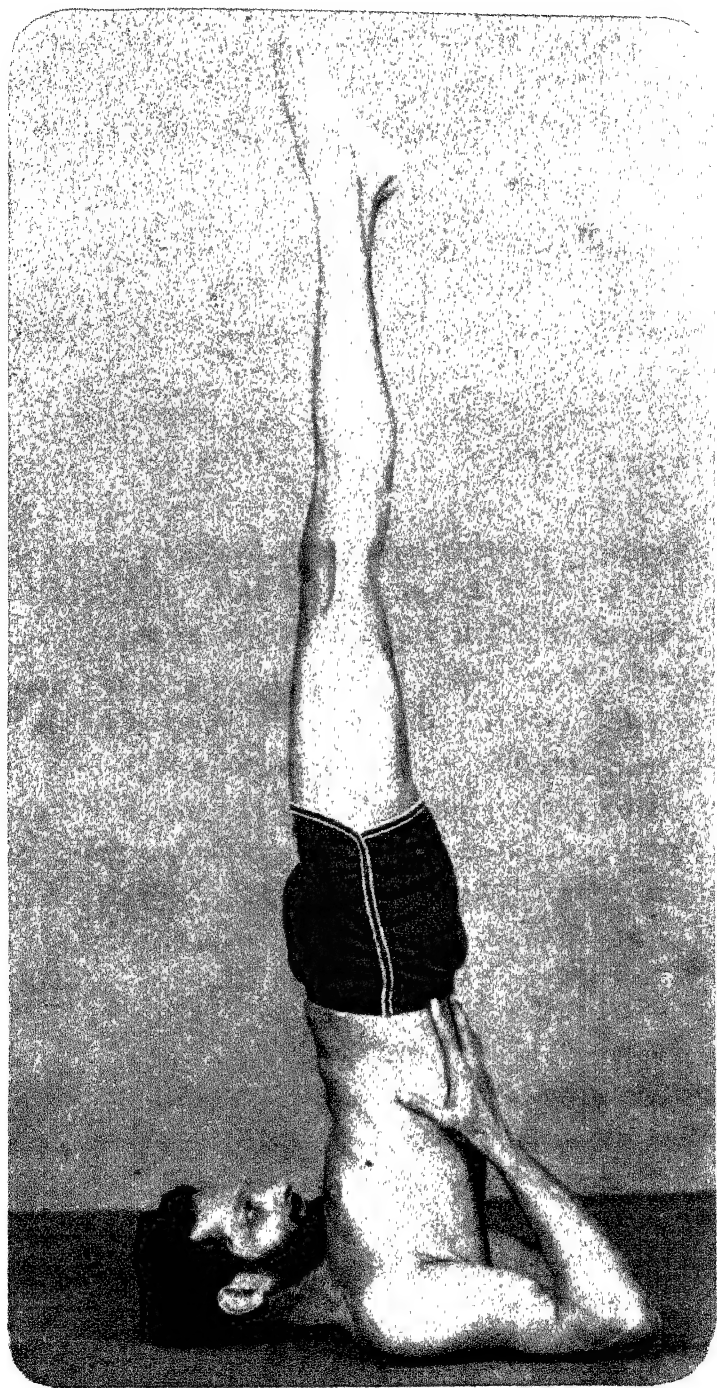
ఉన్నవాడు అంటే ఉన్నదానితో తృప్తి పడేవాడు - లేనివాడు అంటే ఉన్నది అనుభవించలేనివాడు



RK

బారును. స్వరభంగ మేర్పడును. చర్మము బిరుసెక్కును. వివర్ణము వచ్చును. శరీరము ఎత్తు పెరుగుట తగ్గును. మరుగుజ్జు రూపమేర్పడును. ఈ గ్రంథిలో దోషములు చేరుటవల్ల కొందరికి, పెద్దదగుట, కొందరికి ఎండిపోవుట, జరుగును. అవి వేరువేరు వ్యాధులుగా మనం తలంచి, అనేక మందులు వాడుట వల్ల దేహమంతయూ మందుల విషముతో నిండి పోవుచున్నది. అందువల్ల నాడులలో టెన్షన్ పెరిగి B.P.

అజ్ఞానమైన పశువుకు పుష్టినిచ్చేది తిండి - విజ్ఞానమైన మనిషికి పుష్టినిచ్చేది ఎక్కాగదృష్టి

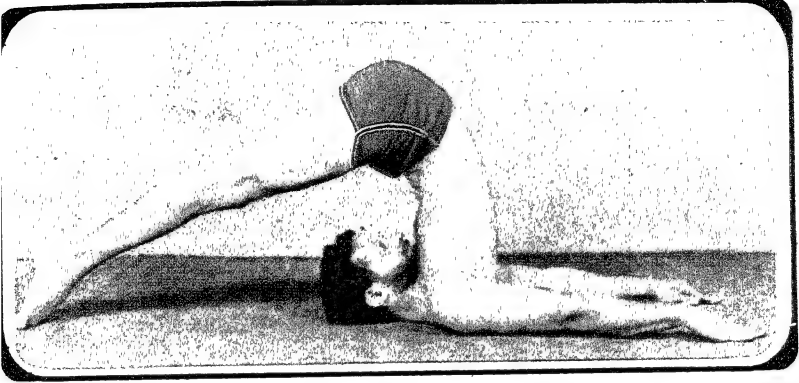


సంక్రమించే వీలున్నది. ఒక్క సర్వాంగాసనము క్రమపద్ధతిలో విడువక వేయుటవల్ల ఇట్టి అనేక వ్యాధులనుండి మలభముగ బైటపడవచ్చును. ఈ ఆసనము వేయుటవల్ల కంఠనరములు (మజ్జానాడులు) స్వతంత్రనాడులు, చిన్న మెదడునందలి నాడీకేంద్రము ఉజ్జీవింపబడును.

దేహము తల క్రిందులైనందువల్ల పెద్ద ప్రేవుల సంచులలో పేరుకొని యున్న మలాదులు మార్గంలోపడి మలశుద్ధి జరుగును. స్థానభ్రంశములు గూడా తొలగును. స్త్రీల గర్భాశయ వ్యాధులు, గర్భ దోషములు హరించును. గర్భాశయచ్యుతిని అరికట్టును. మల బద్ధకము; శుక్లనష్టము; గల విద్యార్థులు సర్వాంగాసనము విడువక వేయుటవల్ల ఎంతగానే ఉపకరించును. స్వప్న స్థలనమును, తలనెప్పి, ధాతుక్షయము, నాడీ దౌర్బల్యమును అరికట్టును. బిందుధారణ (శుక్రధాతువు నిలబడుటవల్ల - మానసిక వికాసము) ధీశక్తి, తేజస్సు - ముఖ వర్చస్సు - వికాగ్రత పెరుగును. విద్యార్థి జీవితమును ఉద్ధరించును. సర్వాంగాసనము విడువక ప్రతినిత్యం 5 to 10 ని॥ వరకూ వేయు విద్యార్థులు అన్ని విధముల తమ క్లాసులలో ప్రథమ శ్రేణికి చెందినవారుగా నుందురు అనుటకు సందేహము లేదు. బిందు పతనమే జీవిత పతన మనియూ బిందు ధారణయే జీవన్ముక్తికి మార్గమనియు యోగశాస్త్రము బోధించుచున్నది. ఇప్పటి యువకులు, ఆహార విహారనియమములు పాటించక పోవుటయేగాక సప్త వ్యసనములకు లోబడుట వల్ల, మలబద్ధకము శుక్ల నష్టము, అకాల కామేచ్ఛ; గలిగి ముష్టి మైధునము లాంటి దుర్భ్యాసములకు లోనగుచున్నారు. ఇట్లు బిందు పతనము గావించుకొనుట వల్ల నపుంసకులుగాను, నిరాశావాదులుగాను ఎందుకూ పనికిరాని జీవచ్ఛవములుగా మిగిలి పోవుచున్నారు. ఇట్టి మహాపాపముల నన్నింటిని హరించగల శక్తి ఒక్క సర్వాంగాసనమునకు గలదని చెప్పుటకు సంతసింపవచ్చును. దీర్ఘ కాలము విడువక వేయుటవల్ల నపుంసకులు గూడ పుంస్త్యమును బొందగలరు. యోగము వల్ల సిద్ధించని కార్యము లుండవని యోగశాస్త్రం దృఢముగ చెప్పుచున్నది.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:- ఈ సర్వాంగాసనము అభ్యసించువారు ఒక్కొక్క దశను గమనించుచు సాధనచేసి, క్రమముగా పూర్ణస్థితికి చేరవలెను. ఈ ఆసనము ప్రారంభదశలో, మెడ నరములు తలనరములు బాధించును. ఒక్కొక్కప్పుడు భరించలేని బాధలు గూడా రావచ్చును. అప్పుడు తీవ్రతను తగ్గించి తిరిగి క్రమంగా పెంచవలయును. మొదట 1 నిమిషము వేసేవారు 2 వ నిమిషానికి పెంచేసరికి మెడలు

లాగును. దానిని తిరిగి 3వ నిమిషానికి పెంచినా గూడా బాధలుండును. గనుక అభ్యాసకులు వాటిని గమనించుచూ క్రమముగా పెంచుచూ రావలెను. అభ్యాసము స్థిరపడిన నాడు బాధలు కనిపించవు. ఈ అసనములోనుండి గూడా దేహమును మరిచి సమాధిలోనికి పోయే స్థితి గూడా లభించును.

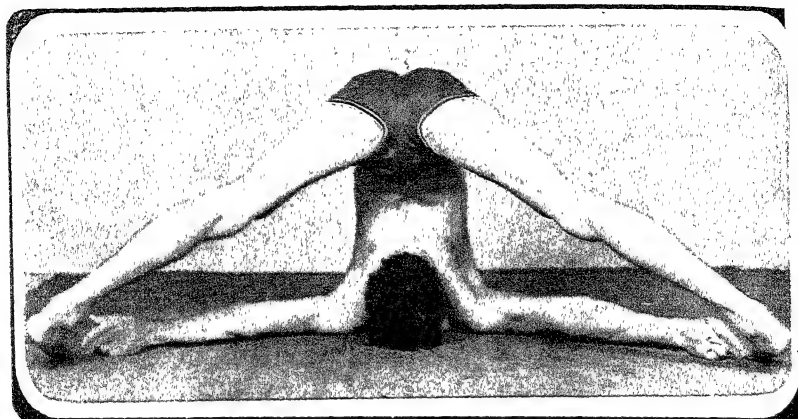


హలాసనము

శరీరమును హలము (నాగలి) ఆకారంగా వంచుటవల్ల దీనిని హలాసనమనిరి.

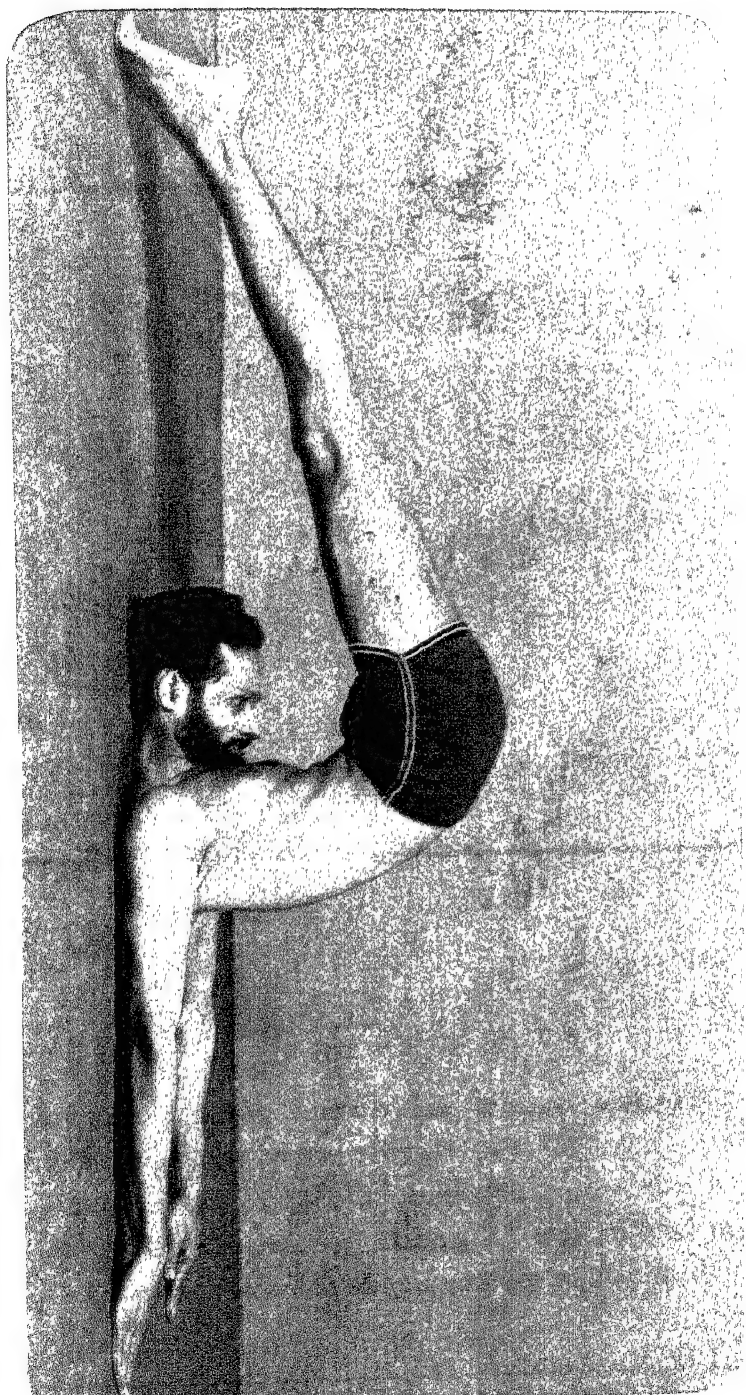
చేయువిధానము:- సర్వాంగాసనము మొదటి ఘాటో లాగ వేసిన తర్వాత చేతులను వెనుక నేలకు అనించినట్లే ఉంచి కాళ్ళను మాత్రం తలవైపుకు నెమ్మదిగా వంచి మోకాళ్ళను వంచకుండా నిగిడించి కాలివేళ్ళను నెమ్మదిగా నేలకు మొదటి బొమ్మలోవలె అనించుట హలాసనము. దీనిని పూర్ణస్థిలో వేయగలిగిననాడు నాసిక్రాగమునకు సూటిగా లింగ్రము రావలయును. చేతులుమాత్రం వెనుకవైపుననే సమానాంతరములుగ ఉండాలి. ఇట్లు ఒకటి రెండు నిమిషములు అలవాటును బట్టి ఉండవచ్చును. ఇందులోనే కొందరు మోకాళ్ళను వంచి చెవుల ప్రక్కన నేలకు అనింతురు. దీనిని కర్ణ పీడాసన మందురు. రెండవ ఘాటో చూపబడినట్లు కాళ్ళను బాగుగా పంగగా వెడల్పు చేసి రెండు చేతులతో రెండు కాళ్ళను పట్టుకొనుటను

ఇహం కొరకు ఇబ్బంది పడేవాడు అజ్ఞాని - పరం కొరకు పాకులాడేవాడు విజ్ఞాని

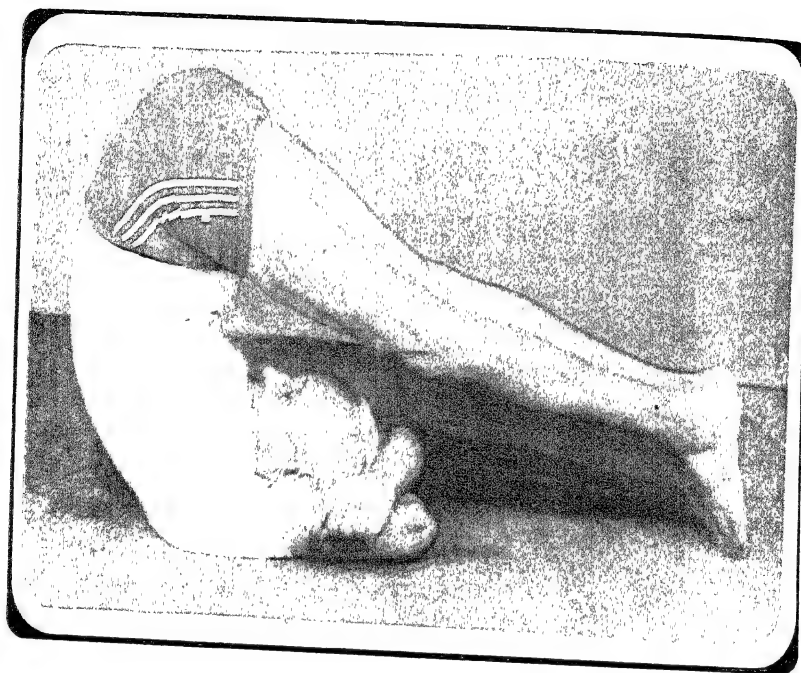


విపరీతస్థితి అంటారు. ఈ విధముగా హలాసనములు 2, 3 భంగిమములలో చేయుదురు. తరువాత రెండు కాళ్ళను మొదటి ఛోజువలె దగ్గరగా పెట్టి రెండు చేతులను మడిచి తలకు చుట్టుటవల్ల కొద్దిగా రిలీఫ్ గా నుండి సుఖముగ నుండును. తరువాత చేతులతో కాలి బొటనవ్రేళ్ళను పట్టుకొనవలెను. దీనిని ఊర్ధ్వ వశ్చిమమని అంటారు. అట్లే పట్టుకొని ఒక్కపూపుతో లేచి కాళ్ళు చేతులు పైకి ఉండులాగున మధ్యలో అపుటవల్ల దానిని విపరీత హలాసన మనవచ్చును. ఇవి అన్నియూ అందరూ చేయవలెదరు. యువకులు, శరీర లాఘవం కొరకు చేయవచ్చును.

ఫలితములు:- ఈ ఆసనము గూడా ముఖ్యమైన ఆసనముల కోవకు చెందినదే. మనశరీరమునకు ముఖ్యమైన అవయవము వెన్నెముక. అందుశరీరక సర్వ వ్యాపారములను నడుపు నాడీ మండల మిమిడి యున్నది. వెన్నుపొములో 32 జతల నాడులు ఇమిడియున్నవి. ప్రతి 2 పూసలకు మధ్యలో మెత్తని ఉపొమ్మలు ఇమిడి యున్నవి. ప్రతి 2 వెన్నుపూసల మధ్యనుండి 2 నాడులు వెలువడి అయాప్రాంతమున గల అంగ ప్రత్యంగములను క్రమబద్ధముగ నడుపుచుండును. చిన్న మెదడునుండి () ముడ్డి పూసలు వరకూ 33 పూసలుండును. వాటికి 32 సంధులుండును. వాటి ద్వారా నాడీ ప్రవాహములు జరుగుచుండును. ముడ్డిపూసల వద్దనుండు చివరి 2 నాడులుబాగుగా బలంగా లావుగా, సన్నని నులక తాడులాగ నుండును. మిగిలిన నాడులు ట్రైన్ దారం-మామూలు దారాలు వలెనుండును. ఈ 2 పెద్దనాడులు కాళ్ళలోని బొటన వ్రేళ్ళ వరకు వెళ్ళి శరీరభాగమును మోయుటకు, నడకకు ఉపయోగపడును. వాటినే సయాటికనరములు అంటారు. అవి బలహీనమైనప్పుడే సయాటిక వ్యాధులు వచ్చి బాధపెట్టగలవు.



విపరీత హాసనము



వెన్నుపాము సంధులలో ఉండే ఉపాస్థులు వాటి సంధి బంధనాలు ఎంత మృదువుగా ఉండి స్థితిస్థాపకశక్తి (Elastic Power) గలిగివుంటే అంత బాగుగా నాడీ మండల ప్రవాహములు జరుగుతాయి. హలాసనము వేయుటవల్ల వెన్నుపాము బాగుగా సాగదీయబడును. వంచబడును. అందువల్ల కొన్ని ఉపాస్థులకు ఒత్తిడి జరుగును. మరికొన్నింటికి ఖాళీలు వచ్చి సడలింపబడును. అందువల్ల అక్కడ రక్త

ఆగావాదులు అన్నింటిని పాధిస్తారు - నిరగావాదులు నీచంగా దిగజారిపోతారు

ప్రవాహములు చురుకుగా సాగును. అక్కడ చేరియున్న దోషములు హరించి రక్త ప్రవాహముక్తమైన భాగములన్నియు శుద్ధమగుచున్నవి. ఈ రోజులలో ప్రతి స్త్రీ పురుషులకు గూడా నడుము నెప్పులు సయాటిక బాధలు హెచ్చుగా నున్నవి. వెన్ను పాము గట్టిపడుట వల్ల ఇంకా అనేక వ్యాధులు సంక్రమించవచ్చును. వెన్నుపాముకు సంబంధించిన లంబేగో లాంటి అనేక మొండి వ్యాధులు గూడా సంక్రమించవచ్చును. కొందరికి శరీరం స్వాధీనం తప్పదు. శక్తి క్షీణించును. త్వరగ ముసలితనము వచ్చును. నడుము ఒంగిపోవును.

హాలాసనము వేయుటవల్ల పై వ్యాధులు దరి చేరకుండా కాపాడును. ఇంతేగాక, దీని ప్రభావము వల్ల మూత్ర పిండములకు బాగుగా ఒత్తిడి గలుగును. అందువల్ల అక్కడ రక్త ప్రసరణ బాగుగా జరుగును. అందువల్ల మూత్ర పిండ దోషములు హరించును. అందువల్ల (కిడ్నీస్ ట్రబుల్స్) మూత్రపిండ వ్యాధులు - మూత్రకృచ్ఛ వ్యాధులు రావు. పొట్ట కండరములు సంకోచించుటవల్ల మలశుద్ధి జరుగును. మణి పూరక చక్రము ఉజ్జీవింపబడును. అచ్చటనే ఎడ్రినల్ గ్రంథి (Adrenal Gland) గలదు. ఇందు కార్టెక్సు (Cortex) - మెడ్యుల్లా (Medulla) అని రెండు విభాగములు గలవు.

కార్టెక్సు (Cortex):- ఇది సోడియం పొటాషియం స్థాయిని స్థిరపడును. గ్లూకోజు స్థాయిని పెంచును. సెక్సు హార్మోన్సును ఉత్పత్తిచేసి పెంపొందించును.

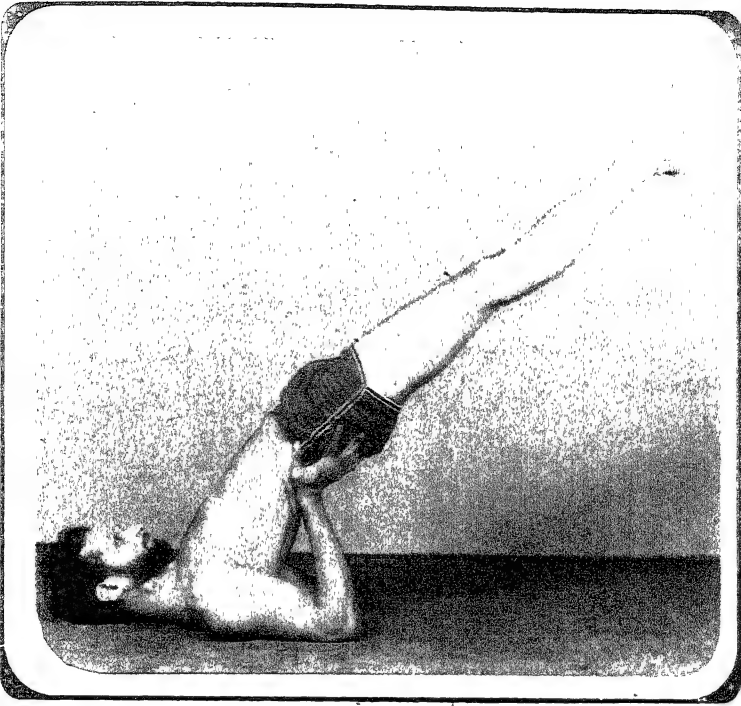
మెడ్యుల్లా (Medulla):- ఇది రక్తపోటు (B.P.)ను అదుపు చేయును. పల్సు రేటును, గుండెగమనమును అదుపు చేయును. గనుక ఈ హాలాసనము విడువక వేయువారికి పైన వ్రాయబడిన భయంకరవ్యాధులు, నాడీవ్యాధులు, మూత్రపిండవ్యాధులు దరిచేరవు. ఉన్నవారికి నిర్మూలంపబడును. B.P. తగ్గును. సెక్సు హార్మోన్సును బాగుగా పెంచును.



విద్యరత్నకరణి

విగువ నుండవలసిన (అనాహత చక్రము) సూర్యస్థానమైన హృదయ స్థానము ఎగువను, ఎగువనుండవలసిన (ఎశుద్ధచక్రము) చంద్రస్థానమైన కంఠము

కాలం విలువలు తెలిసినవారు కార్య భూతులౌతారు - కాల గతిని గమనించనివారు కార్యహినులౌతారు



విపరీతకరణి

(అంగిలి) దిగువను ఉండుట వల్ల దీనికి యోగులు విపరీత కరణి అని పేరిడిరి.

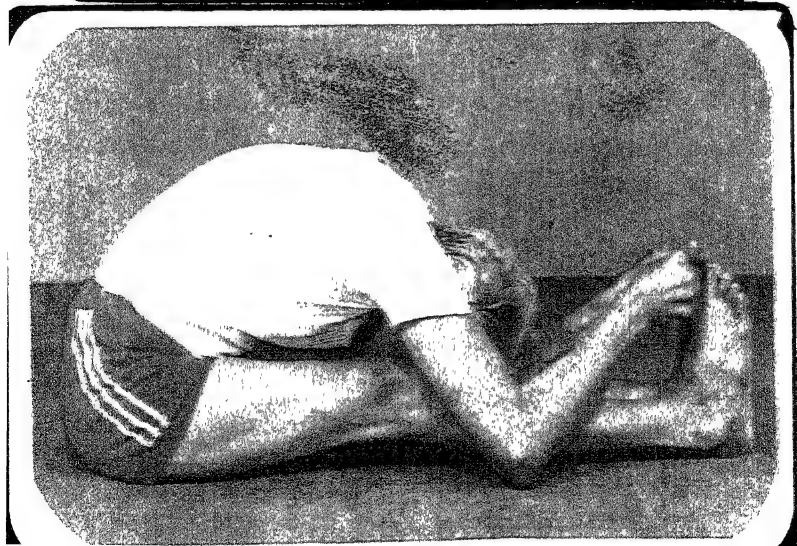
చేయవిధానము:- సర్వాంగాసనమునకు వలెనే శరీరమును తలక్రిందులుగా పైకిలేపి, మోచేతులను నేలకు ఆనించి, వంచి అరచేతులను నడుము, పిరుదులకు దాపు పెట్టి; నడుమును, పిఱ్ఱలను, పొట్టను బాగుగా వెనుకకు వంచి రెండు కాళ్ళను 90 డిగ్రీలు కోణములో మొదటి ఫాట్లో చూపబడినట్లుగా వేయుట విపరీతకరణి.

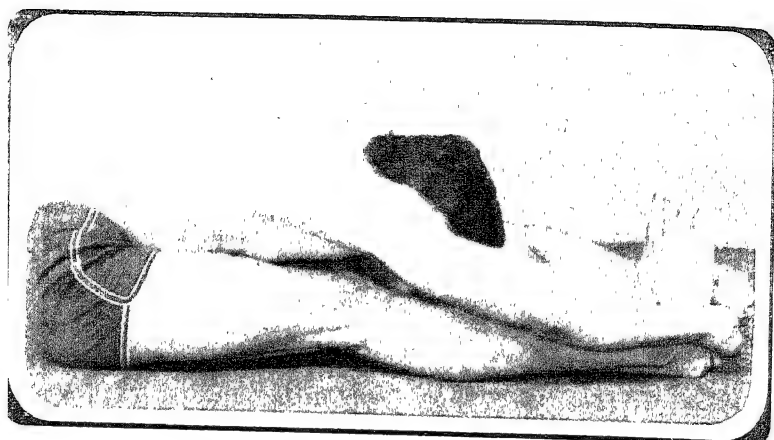
2 వ దశలో 90 డిగ్రీల కోణములో నున్న కాళ్ళను ఈ ఫాట్లోనున్నట్లు 45 డిగ్రీల కోణమునకు వంచవలెను. అప్పుడు దేహము విటవాలుగా పెట్టిన క్రవలె సమముగా నుండును. దేహము లాఘవముగా నున్నపిల్లలు కాళ్ళను వెనుకకు

విల్లువలె వంచి నేలకు ఆనింతురు. అప్పుడు శరీరము చేతులు పోటీ పెట్టిన ఊర్ధ్వధనురాసనమువలె నుండును.

ఫలితములు:— ఇది స్త్రీలకు అతి ముఖ్యమైనది. వారికి చక్కని మేలు చేయును. గర్భాశయ కండరములు బాగుగా బలపడును. అందువల్ల గర్భసౌవములు తగ్గును. గర్భసంచి జారిన వారికి ఈ అసనము వేయుటవల్ల మంచి ఫలితము వచ్చును. ఋతుదోషములు తగ్గును. ప్రదర వ్యాధులు శాంతించును. ముఖ్యముగ మూత్ర పిండములకు ఒత్తిడి పెరిగి మూత్రపిండ వ్యాధులు తగ్గును. ఎడ్రినల్ గ్లాండు బాగుగా హార్మోన్సును ఉత్పత్తి చేయును. అందువల్ల మూత్రపిండ, మూత్రాశయ వ్యాధులన్నియు ఉపశమించును.

వ్యాయామము

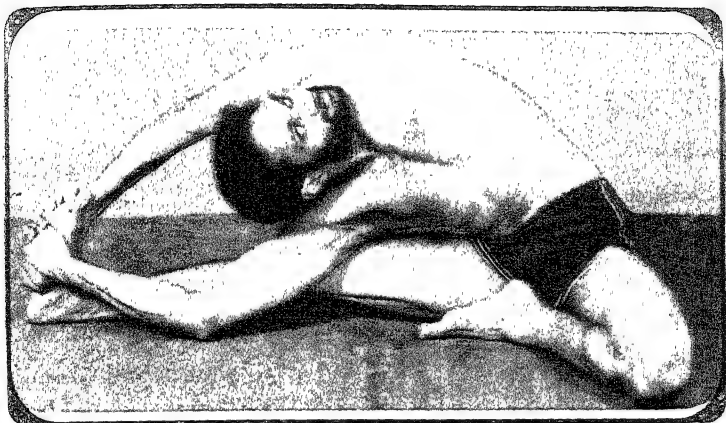




పశ్చిమతానాసనము

ప్రాణశక్తిని పశ్చిమమనెడి సుఖమ్నా మార్గము ద్వారా పోవునట్లు చేయుచున్నది గనుక దీనిని పశ్చిమ తానాసనమనిరి. కొందరు పశ్చిమోత్తానాసనమందురు. ఇది వ్రధమ శ్రేణి అసనముల కోవకు చెందినదై యున్నది. ఇది కొంచెము కష్ట సాధ్యమైనది. వెన్నుపూసలు, నడ్డిపూసలు, ముడ్డిపూసలు, బాగుగా ముందుకు సాగి వంగవలసియున్నది. పొట్ట ఉన్నవారికి, వెన్నుపూసలు గట్టిపడి బిగిసి పోయినవారికి, లంబేగోలాంటి వ్యాధులున్నవారికి ఇది సాధ్యపడుట మరీ కష్టతరముగా నుండును. అందువల్ల అట్టివారు ముందుగా హలాసనము, పాదహస్తాసనము లాంటివి కొంత సాధన చేసిన తర్వాత సాధ్యపడుటకు వీలు కలుగును.

చేయవిధానము:- మెత్తని అసనముపై కుర్చొని, రెండు కాళ్ళను చాచి నడుమును ముందుకు వంచి చేతులను గూడా ముందుకు చాచి చేతివ్రేళ్ళతో కాలి బొటనవ్రేళ్ళను గట్టిగా పట్టుకొనవలెను. ఈ ప్రారంభదశను మనము, మొదటి ఫోజ్ లో చూచి చేయవచ్చును.



పశ్చిమతానాసనము

రెండవ దశలో నడుమును బాగుగా సడలించి ముందుకు వంగుచూ మోచేతులను వంచుచు గాలిని పూర్తిగా వెలువరించి వదలి వేసి నెమ్మదిగా మోచేతులను. మోకాళ్ళకు వెలుపలభాగంలో ఆనించి తలను పూర్తిగా వంచి ముఖమును రెండు మోకాళ్ళకు ముందు పక్కల మధ్యలో నున్న భాళిలో ఉంచవలెను. అప్పుడు రేచక కుంభకంలో అనగా పూర్తిగా బైటకు రేచించిన వాయువులను లోపలకు రాకుండా బంధించి ఉంచవలెను. దానినే బాహ్య కుంభకము అని గూడా అంటారు. ఇది వారి వారి అభ్యాసమును బట్టి 30 to 40 సెకండ్ల నుండి 2, 3 నిమిషముల వరకు ఉండుటకు వీలుండును. మెత్తని శరీరం గల చిన్నపిల్లలు ఎంతసేసైనా ఉండగలరు. గాని, కుంభకము మాత్రం 1 ని|| నకు మించరాదు.

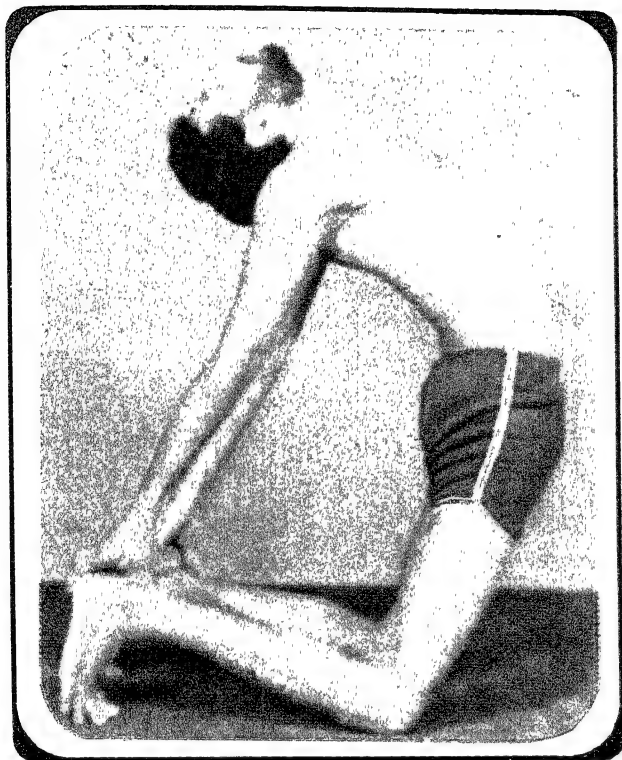
మూడవ స్థితికి రావాలంటే బాగా అభ్యాసవంతులై నిత్యం చేయువారుగ ఉండాలి. మూడవ ఫోటోలో చూపబడినట్లు చాచిన కాళ్ళను రెండు చేతులతో గుడివేసి పట్టుకొని తలను మోకాళ్ళ ముందరకు వచ్చు లాగున పెట్టాలి.

నాల్గవ స్థితిని ఏక పాదశిర పశ్చిమోత్తానాసనమందురు. దీనిని సాధకులు దేహము బాగుగా వంగుటకు ముందుగా సాధన చేయుటకు వీలైన విధానమై యున్నది. ఫోటోలో చూపబడినట్లు ఒక కాలు చాచి, ఒక కాలు మడిచి చాచిన కాలును

గుడిగా పట్టుకొని తలను బాగా వంచి నేలకు తాకించునది. కొంచెం కష్టసాధ్యమైన పద్ధతి.

ఫలితములు:— ఈ ఆసనము వల్ల ముఖ్యముగ వెన్నుపూసలు సంధులు నాడీమండల కండరములు, బాగుగా సాగుటయూ, పొట్ట కండరములు ఒత్తిడివల్ల మెత్తబడుటయు జరుగును. అందువల్ల మలశోధన బాగుగా నుండును. ఉదర వ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులు నివారింపబడును. నడుమును ముందుకు వంచుట వల్ల మూత్ర పిండములకు ఒత్తిడి జరిగి రక్తప్రసరణ బాగుగా జరుగును. మణిపూరక చక్రము వికసించుటచే మూత్రపిండవ్యాధులు హరించును. నాడీ ప్రవాహములు స్వేచ్ఛగా జరుగును. అగ్ని మాంద్యము తొలగును. వెన్నుపాము, దేహములోని కండరములు లాఘవముగా నుండును. శరీరము మృదువుగాను తేటగాను ఉండును.

ఈ ఆసనములో పరిపూర్ణ స్థితి పొందిన వారికి ప్రాణము, పశ్చిమమనెడి సుషుమ్నా మార్గము గుండా సాగుట చేత కండలినీ శక్తిప్రాప్తించుచున్నదని హఠయోగమున జెప్పబడియున్నది. ఇందువల్ల ముఖ్యముగ అన్ని రోగములకు మూలమయిన అజీర్ణము - మలబద్ధకము - తొలగింపబడును. అభ్యాసకులు ఇందలి వివిధ భంగిమములను చూస్తూ సాధన చేయవచ్చును.



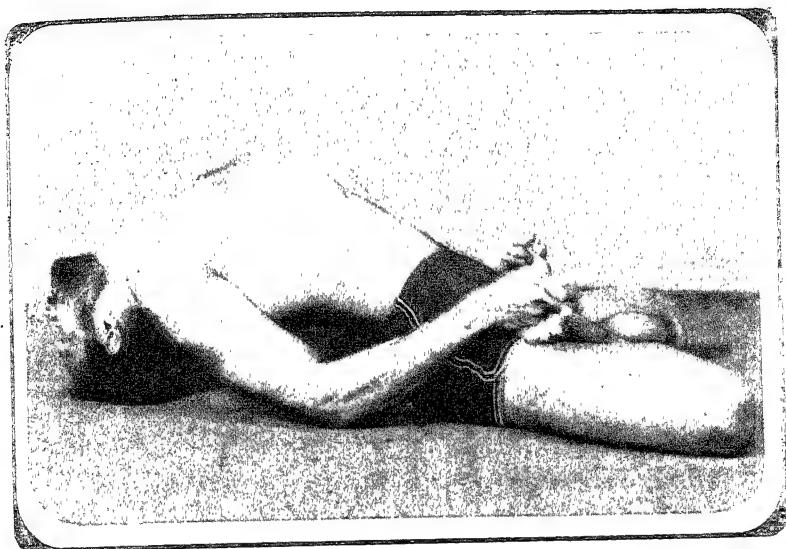
ఉష్ఠాసనము

ఉష్ఠాము (ఒంటె) వలె వికారముగ నుండును గనుక దీనిని ఉష్ఠాసనమనిరి.

సంసారం - అంటే - బంధనాలను తగిలించుకొనుట

చేయువిధానము:- మెత్తని పక్కపై రెండు మోకాళ్ళ మీద నిలబడవలెను. తలను, వెన్నుపామును, వెనుకకు వంచి, ముందు ఒక చేతితోను, నెమ్మదిగా రెండవ చేతితోను బాగుగా వెనుకకు వంగి కాలి మడమలను పట్టుకొనవలెను. నడుమును ముందుకుత్రోసి వెన్నుపామును విల్లువలె వంచవలెను. అభ్యాసమైన కొలది చేతులను పాదముల వద్ద నేలపై ఆనించవలెను. మెడపూసలను బాగుగా వెనుకకు వంచవలెను. చిన్నపిల్లలు, మెత్తని శరీరంగల స్త్రీలు తలను నడుమును ఇంకా బాగా వంచి తలను పాదములపై బెట్టి మోచేతులను నేలకు ఆనింతురు దానిని పూర్ణస్థితి అందురు.

ఫలితములు:- ఇందులో వెన్నుపాము వెనుకకు వంచుటవల్ల ఉపాస్థులు బాగుగా మృదుత్వము చెందును. అందువల్ల నాడీప్రవాహములు బాగుగా జరుగును. మూత్రపిండములకు ఒత్తిడి గలిగి ఆచ్చటి దోషములు హరించుటచే, మూత్రపిండ వ్యాధులు హరించును. మెడ నరములు, కంఠ నరములు బాగుగా సాగి, శిరోగత నాడీ ప్రవాహములు, రక్తప్రవాహములు మెరుగు పడును. తలనొప్పిలాంటి వ్యాధులు నివారించబడును. జీర్ణకోశము లివరు స్పీన్, పేంక్రియాన్ లాంటి అంతరములకు ఒత్తిడి జరిగి జీర్ణమండల కార్యక్రమములు బాగుపడును. స్థూలకాయులకు; వెన్నుపాము గట్టిపడినవారికి; కొంచెం ఇబ్బందికరముగ నుండును. గమనశక్తి పెరుగును. ఆకలిదప్పులుడుగును, అని యోగ శాస్త్రమున వ్రాయబడియున్నది.



మత్స్యాసనము

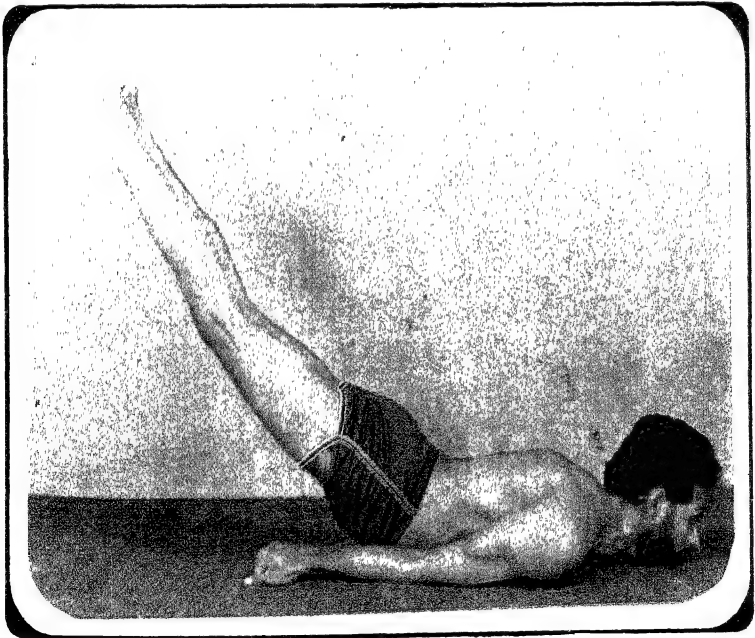
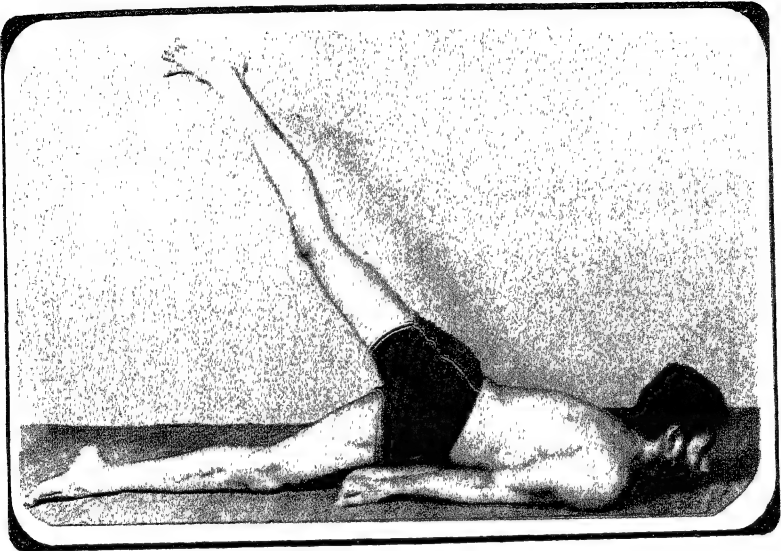
ఈ అసనము మత్స్యేంద్రులచేత రూపొందించబడుటవల్లను నీటిమీద ఈ అసనంపై చేపవలె పైకితేలిపోవచ్చును గనుకను, దీనికి మత్స్యాసనమని పేరిడిరి. పశ్చిమోత్తానాసనము తర్వాత వెంటనే దీనిని అనుబంధాసనముగా వేయుట మంచిదని కొందరు అనుభవజ్ఞులందురు, కారణమేమనగ పశ్చిమోత్తానాసనములో వెన్నుపాము ముందుకును, మత్స్యాసనములో వెన్నుపాము వెనుకకును భాగుగా వంచబడుట వల్ల ఉపాస్థులు బాగుగా సాగదీయబడి మెత్తబడి నాడీప్రవాహములు చురుకుగా నిరాటంకముగా జరుగును.

చెయ్యవిధానము:- పద్మాసనములోగాని, వజ్రాసనములోగాని కూర్చొని తలను, మెడను, వెన్నెముకను బాగుగా వెనుకకు వంచి, మోచేతులను వెనుకవైపుకు నేలకు

అనించి వాటి మోపుతో తలను నేలకు అనించవలెను. అప్పుడు తల వద్ద రెండు అరచేతులను అనించి నడుమును బాగుగా వెనుకకు వంచి పొట్టను బాగుగా లేపి తలను పాదాల దగ్గరగా చేరునట్లు అనించి దేహమును అర్థ చంద్రాకారముగ రూపొందించవలెను. విపరీత స్థితిలో పక్కమేజీలోగల ఫ్లాతోలోవలె పాదాల వద్ద నుండి మోకాళ్ళ వరకు మాత్రం కాళ్ళు నేలకు అనించి నడుము చక్రాసనమువలె లేపి తలను పాదాలపై పెట్టి చేతులు చాచి మోకాళ్ళను పట్టుకొనుటను రాజకపోతాసనమనిరి.

ఫలితములు:- ఈ ఆసనమువల్ల - థైరాయిడ్ (Thyroid), పెరా థైరాయిడ్, పిట్యూటరీ (Pituitary) పినిల్ (Pineal) గ్రంధులు ఉత్తేజింపబడును. అందువల్ల మానసిక వికాసముగలుగును. తగినహార్మోన్సు ఉత్పత్తి జరుగును. మలశుద్ధి జరుగును. జఠరాగ్ని పెరుగును. వెన్నుపాము లాఘవముగా నుండును. ఉదరము - ఉరమునకు సంబంధించిన వ్యాధులుతగ్గును. కన్ను, ముక్కు, చెవి, వ్యాధులు తగ్గును. తుమ్ములు, దగ్గు, రొంప, సైనోనైటిస్ ఎలర్జీ, ఉబ్బసము లాంటి వ్యాధులు గూడా తగ్గే అవకాశమున్నది.

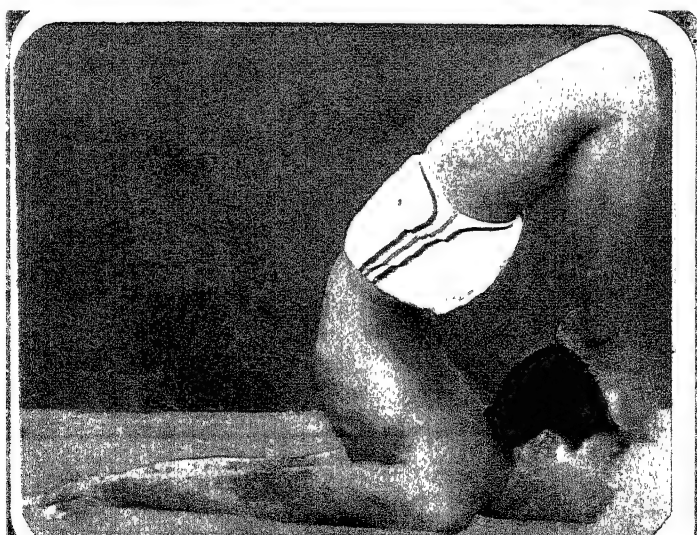
శీలభాసనము



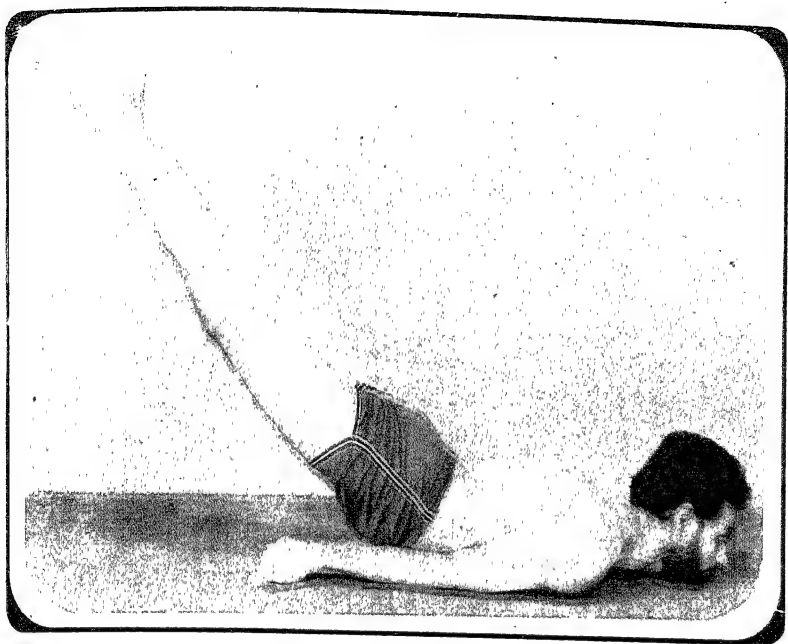
శీలభాసనము



శ్రీ
రణ
సే
లి
భా-
నా
న
ము



విశేషము
లి-భా-నా-ము



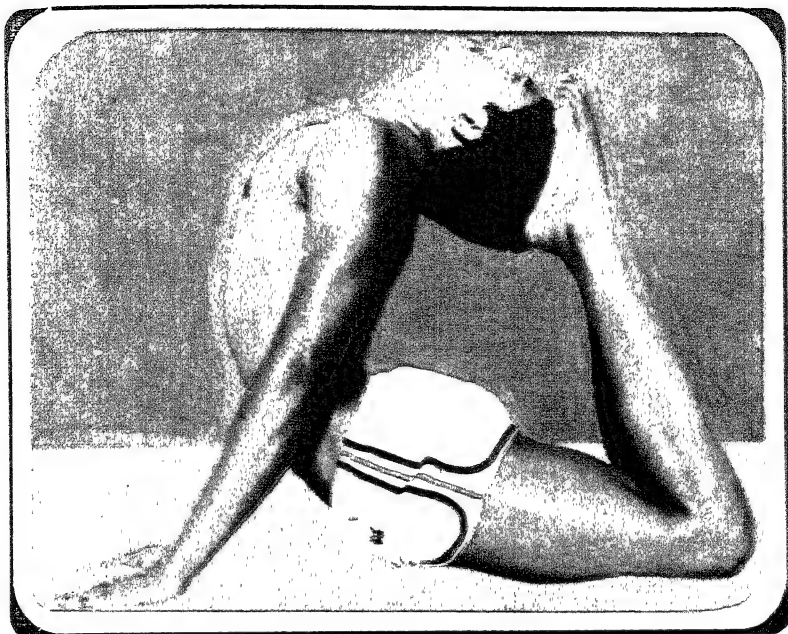
శలభాసనము

శలభము అనగ మిడుత, మిడుతవలె కాళ్ళు పైకుండుటవల్ల దీనిని శలభాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- మెత్తని పక్కపై బోర్లగా వరుండవలెను. చేతులను ప్రక్కకు చాచి గుప్పెళ్ళు బిగించి తొడల క్రిందకు పొనిచ్చి గాలిని బాగుగా వీల్చి పొట్ట కండరాలను, చేతి కండరాలను, కాళ్ళ కండరాలను బాగుగా బిగించి వాయువును స్తంభించి, ముందు ఒక్క కాలిని మాత్రం బాగా పైకి లేపి, దానిని దించి తిరిగి రెండవ కాలిని మొదటి ఫోటోలో చూపినట్లు చేయవలెను. తరువాత రెండు కాళ్ళను ఒక్కసారిగా నడ్డిపూసలు వరకువంచి బాగుగా పైకి లేపి అపగలిగినంతసేపు అవి దించవలెను.

రెండవ ఫోటోలో చూపబడినది సహజస్థితి అంటారు. మెత్తని దేహతత్త్వంగల పిల్లలు, స్త్రీలు 3వ ఫోటోలో చూపబడిన పూర్ణస్థితిని చేరగలరు. మృదువైన దేహం గలవారు అభ్యాసకులు 4వ ఫోటోలోని విపరీత పూర్ణస్థితిలో గూడా వేయగలరు.

ఫలితములు:- శలభాసనము వేయుటవల్ల వెన్నుపొమునందలి నడ్డిపూసలు - ముడ్డి పూసలు బాగుగా వెనుకకు వంగును. కాలిలోని సయాటిక నరములకు బలము చేకూరును. కాలి, చేతి, పొట్ట కండరములు బలపడును. అందువల్ల సయాటిక వ్యాధులు రావు. మల బద్ధకముండదు. నాభి కండరములు బలపడి మణిపూరక చక్రము వికసించును. అందువల్ల మూత్రదోషములు మూత్రపిండ వ్యాధులు నివారింపబడును. ఎడినల్ గ్లాండ్, పోస్టేట్ గ్లాండ్ (Adrenal Gland) బాగుగా పనిచేయును. మూత్రాశయములోని చిన్నరాళ్ళు (Stones) గూడా కరిగి పడిపోవును. స్త్రీలకువచ్చు స్వేత కుసుమ, ఋతుదోషములు తగ్గును. దేహమునకు సొంపుదనము నిచ్చు గ్రంధులు బాగుగా పనిచేయుటవల్ల, శరీరము అందంగా తయారగును. స్త్రీలకు పొత్తికడుపు నరములు బలపడి పొట్ట గుల్లగా పెరగకుండా అరికట్టును.

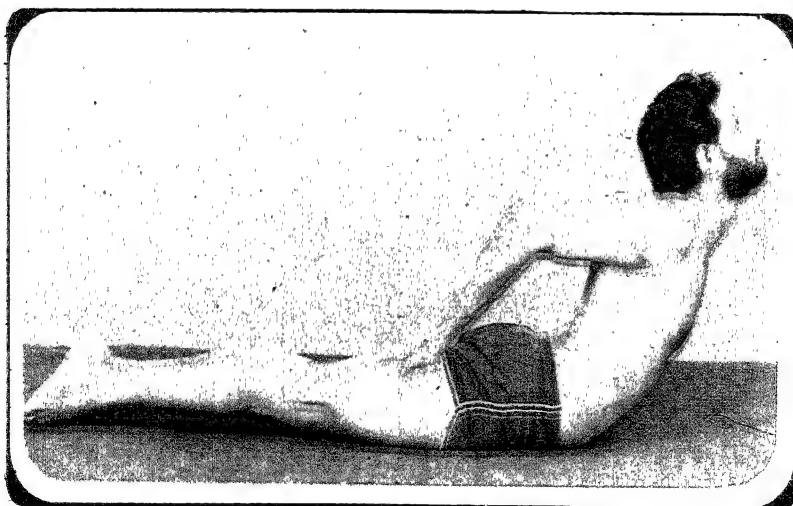
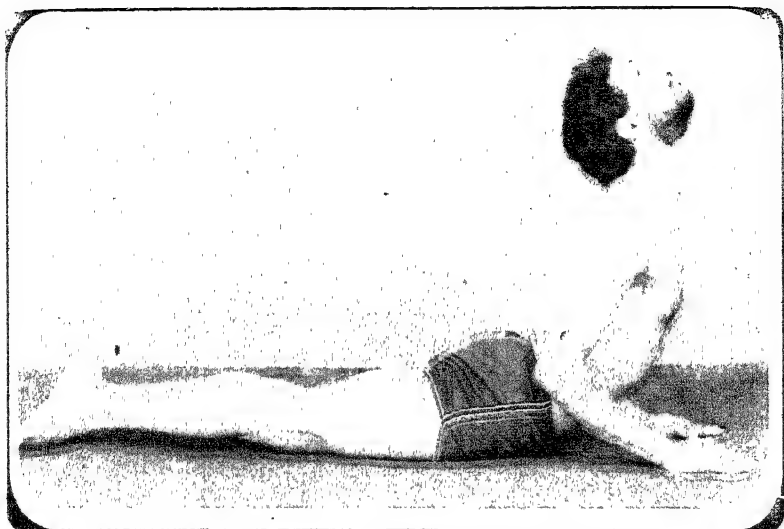


భుజంగాసనము

భుజంగము అనగ పాము. నాభికి ముందు భాగమును పాము పడగ వలె లేపుట వల్ల దీనిని భుజంగాసనమనియు, సర్పాసనమనియు నిర్వచించిరి.

చేయవిధానము:- శలభాసనమునకు ప్రథమ దశవలెనే బోర్ల పరుండి రెండు అరచేతులను ఛాతికి ఇరుప్రక్కల మోచేతులను వంచి అనించి గాలిని లోనికి పీలుస్తూ ఛాతి కండరాలను బిగించి మెడను వెనుకకు వంచుచూ, చేతుల బిగిత్ బొడ్డువరకు వెన్నును వెనుకకు నడ్డిపూసలు బాగుగా వంచి పాము పడగవలె ఛాతీని లేపునది, మొదటి ఫోటోలో చూపబడిన భుజంగాసనము. కాళ్ళు మాత్రం ఫోటోలో చూపినట్లు జంటగా సూటిగానుండవలెను. రెండవ దశలో నేలకు అనిందిన చేతులు తీసి వెనుక

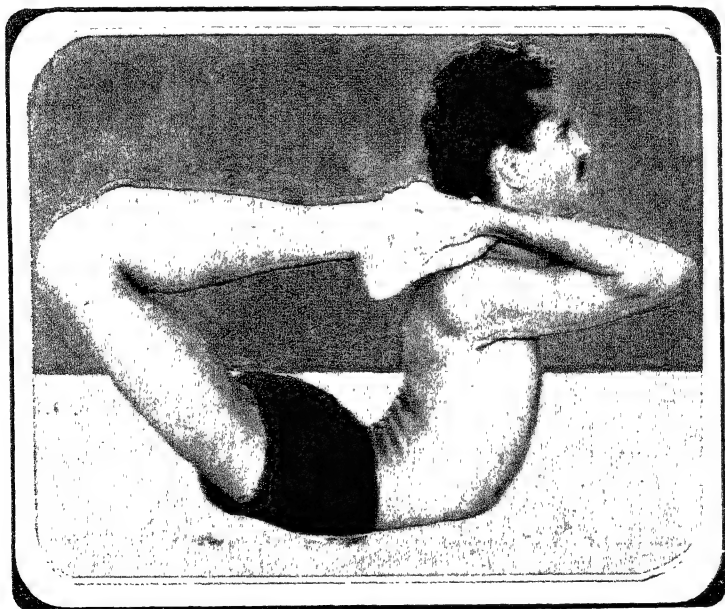
భ్రమరసానము



సర్వాంగసానము

పిరుదుల మీదపెట్టి ఛాతిని 2 వఫోలోలో చూపినట్లుచేయునది సర్వాసనము. శరీరము లాఘవముగా ఒంగు పిల్లలు, స్త్రీలు, 3వ ఫోలోలో చూపబడినట్లు ఆరచేతులపై ఛాతిని పూర్తిగా లేపి తలను వంచి కాళ్ళు వంచి తలకు తాకించుటను పూర్ణ భుజంగాసనమనిరి.

ఫలితములు:- శలభాసనమునకు నాభికిదిగువను, భుజంగాసనమునకు, నాభికి ముందు భాగములకు ఒత్తిడి పెరిగి కండరములు బలపడును. వెన్నుపాములోని అన్నిపూసలు మెడపూసలు మొదలు ముడ్డిపూసలువరకు వెనుకకు, ముందుకువంగుటవల్ల ఉపాస్థలు, నాడీతంతువులు మృదుత్వం చెందును. నాడీ వైహాయస శక్తులు పెరుగును. పొట్ట, ఛాతికండరములు బలపడును. దీర్ఘ శ్వాసలు, వాయు స్థంభన వల్ల ఊపిరితిత్తులు బలపడి, శ్వాసకోశవ్యాదులురావు. రక్తము పరిశుద్ధమగును. ప్రాణశక్తి, ఆయుపూపెరుగును.



పాదాంగుషే ధనురాసనము

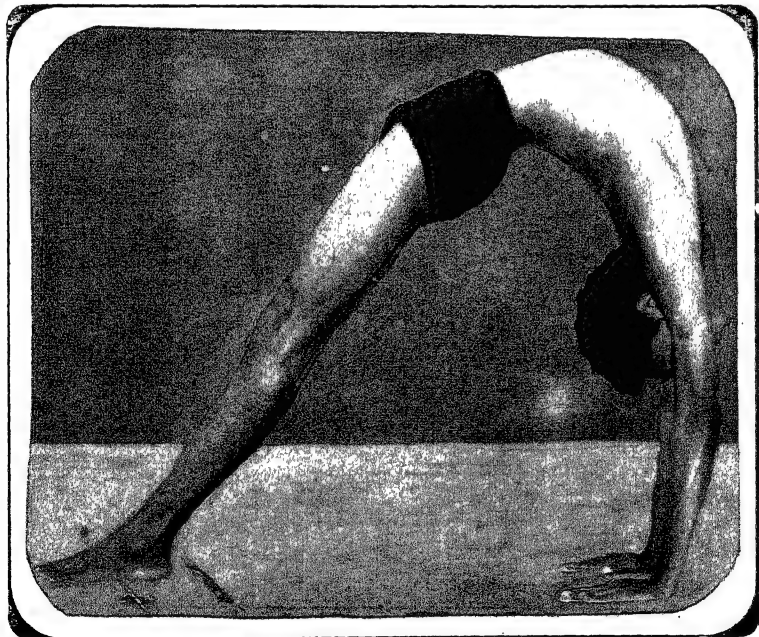
పాదాంగుష్ఠ ధనురాసనము

శరీరమును ధనుస్సు (ఎల్లు) వలె వంచుటవల్ల దీనిని ధనురాసనమనిరి.

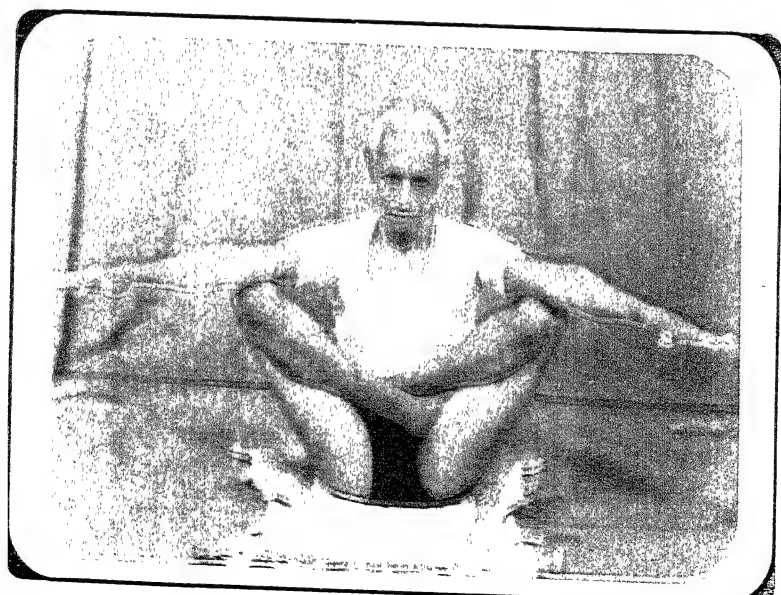
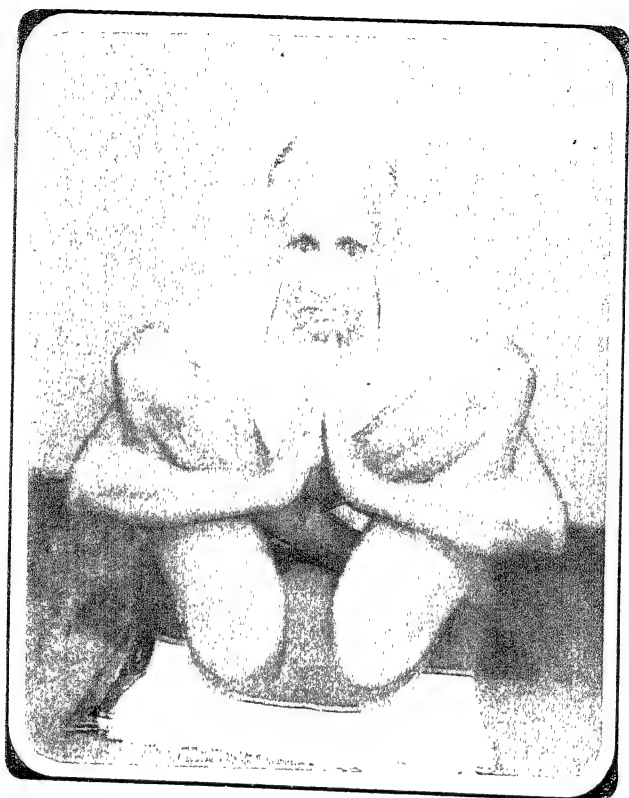
చేయువిధానము:- పై ఆసనములకు వలెనే మెత్తని పక్కపై బోర్లగ పరుండవలెను. కాళ్ళను వంచి చేతులను వెనుకకు చాచి రెండు కాళ్ళ చీలమండల దిగువను చేతులతో గట్టిగా పట్టుకొనవలెను. తరువాత ఊపిరి తిత్తుల నిండుగా గాలిని పీల్చి కుంభించి పొట్ట కండరములను బిగించి వెనుకకు కాళ్ళను తన్నుచూ వెడల్పు చేసి ముందు ఛాతిని భుజంగాసనమునకు వలె వెన్నుపొమును వెనుకకు వంచుచూ శలభాసనమునకు వలె కాళ్ళను గూడా పైకి లేపి శరీరమును, ఎక్కుపెట్టిన ఎల్లు ఆకారముగా చేయుటయే ధనురాసనమనియు. దానికి వ్యతిరేకముగ అధోగతిగా చక్రాసనమునకు వలె దేహమును ఎల్లువలె వంచుట ఊర్ధ్వధనురాసనమనియు. 2 వ ఛాతోలో నున్నట్లు వంచిన కాళ్ళను, భుజములపై పెట్టుట పాదాంగుష్ఠధనురాసనమనిరి పై ఛాతోలో చూడవచ్చును.

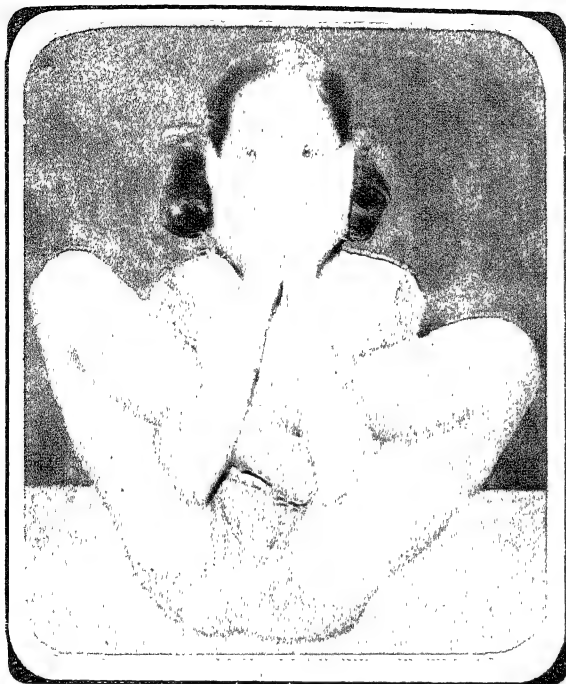
ఫలితములు:- ఈ ధనురాసనము వల్ల పైనచెప్పిన శలభ, భుజంగాసనముల ఫలితములే లభించును. ధనురాసనము బాగుగా అభ్యసించి పూర్ణస్థితిలో వాయువు బంధించి పొట్ట కండరములను బిగించి చిన్న పిల్లలు ఊగే గుర్రపు బొమ్మవలె వెనుకకు ముంగుకు బాగుగా ఊగుట వల్ల గుల్లగా నున్న పొట్టలు గట్టి పడును. ఊబ పొట్టలు బాగుగా తగ్గును. ఛాతి విస్తరించును. 33 వెన్ను పూసలు మృదుత్వము చెందును. మణిపూరక చక్రము వికసించును. మూత్రపిండవ్యాధులు, మూత్రవ్యాధులు హరించును.

దనురాసనము



శుభ్ర దనురాసనము



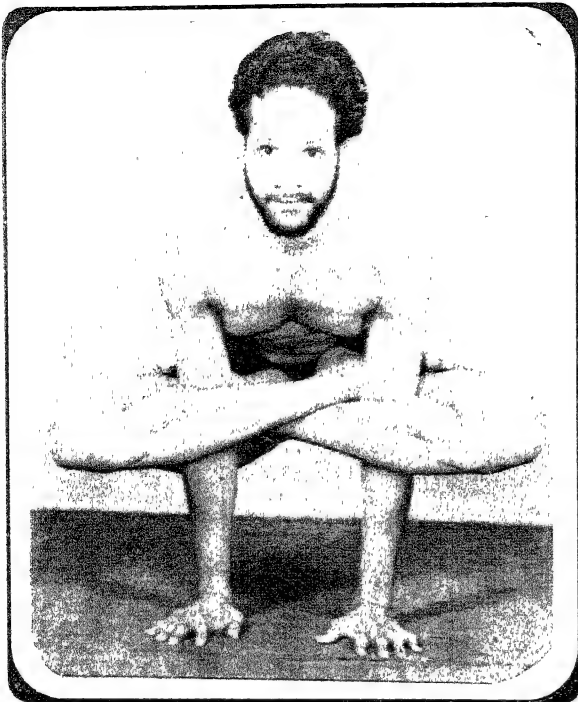


గర్భస్థమయిన
చేతులము

గర్భస్థమయిన శిశువును బోలెయుండుటచే దీనిని గర్భ పిండాసనమునిరి. దీనిని క్రమముగా రెండు మూడు దశలలో చేయుట మంచిది.

చేయువిధానము:- మెత్తనిప్రక్కపై కూర్చొని కాళ్ళుపైకిలేపి పద్మాసనమువేసి రెండు చేతులను 1వ బొమ్మలో చూపినట్లు పెట్టికూర్చుండవలెను. ద్వితీయస్థితిలో రెండుకాళ్ళను చేతులతో చుట్టిపట్టుకొని అరచేతులను అనించి నమస్కరిస్తూ, చేతులు ముఖమునకు అనించవలెను. మూడవస్థితిలో రెండుచేతులను పద్మాసనములోని తొడలు పక్కలు మధ్యగా దూర్చి మోచేతులవరకు పైకిలాగి పై ఖాటలో వలె చేతులు పెట్టి కూర్చుండవలెను.

ఫలితములు:- కాళ్ళు, చేతులు, నడుము లాగి బిగించుట వల్ల నాడీ ప్రవాహములు, రక్తప్రవాహములు నిరాటంకముగా ప్రవహించును. పొట్టలోని కండరములకు అధికమైన వత్తిడి గలిగి అందలి దోషములు వెలువరింప బడును. అజీర్ణము, మలబద్ధకము, గేస్టిక్ బ్రుబులు, లంబోదరము లాంటి వ్యాధులు నివారించబడును. వెన్నుపాముకు స్థితిస్థాపకశక్తి (Elastic Power) పెరిగి మెరుగుపడును. నాడీవ్యాధులు నివారించబడును.

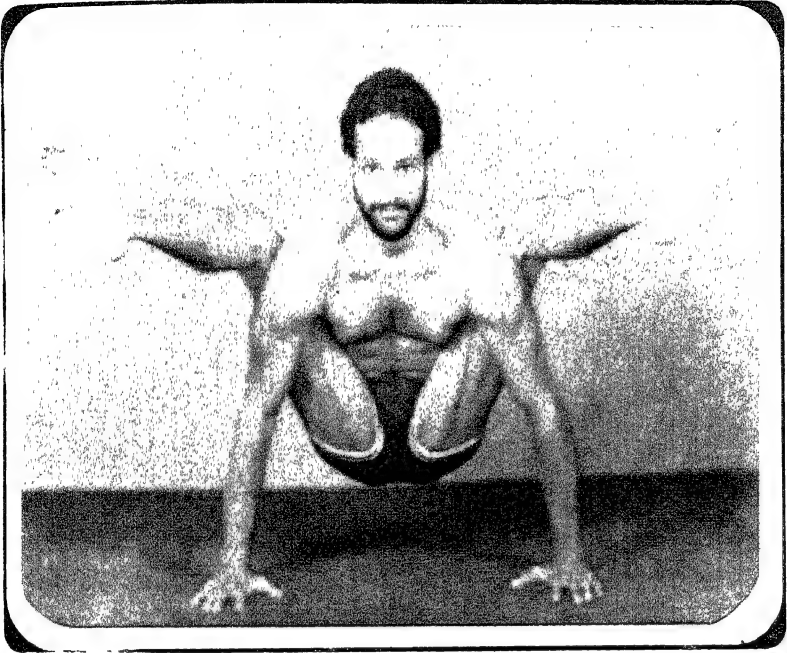


కుక్కుటము

కుక్కుటము అనగ కోడి. కోడి కాళ్ళవలె రెండు చేతులను భూమిమీద ఆనించి శరీరము నంతయూ పైకి లేపుటచే కుక్కుటాసనమనిరి.

చేయవిధానము:- మెత్తని పక్కపై పద్మాసనము పైకూర్చుండవలెను. తొడలపై నుండు పాదములు, మడమలను, దగ్గరకు లాగుట వల్ల తొడలకు పిక్కలకు మధ్య కొద్ది ఖాళీ కనిపించును. కుడివైపు పిక్క తొడ మధ్యగా కుడిచేతిని - ఎడమ తొడ పిక్కల మధ్య ఎడమచేతిని మోచేతులవరకు దూర్చి, రెండు అరచేతుల వ్రేళ్ళు వెడల్పుచేసి నేలకు ఆనించి చేతులపై బరువును మోపి ముందుకు బేలెన్పు చేసి వెన్నపామును కుంచిచి, పిరుదులను బాగుగా మోచేతులవరకు పైకిలాగి పై ఛాటోలోవలె భుజబలముతో శరీరమును పైకి లేపి వాయువును కుంభించి, శక్తికొలది నిలిపి ఉంచవలయును.

ఫలితములు:- ఇది నిత్యం చేయుటవల్ల, భుజబలము, దండ (బాహు) బలముబాగుగా అభివృద్ధి చెందును. పొట్ట - ఛాతి కండరములు పలకలుదేరి బలపడును. వాయువుకుంభించుటవల్ల ఊపిరితిత్తులు బలపడును. రక్తంశుభ్రపడును. కుంభకశక్తిబాగుగా పెరుగును.



టిట్టిభాసనము

చేయువిధానము:- 'టిట్టిభము' అనగా తీతువుపిట్ట. మెత్తని వక్కపై కూర్చుండి నెమ్మదిగా ఒక్కొక్క కాలును భుజములపైకి వచ్చులాగున పెట్టవలయును. రెండు మోకాళ్ళు సంధులు మెడకు రెండు పైపుల నుండు లాగున చూడవలెను. తరువాత రెండు అరచేతులను వేళ్ళు వెడల్పు చేసి భూమిమీద ఆనించవలెను. ఇప్పుడు శరీరమును ముందుకు కుక్కుటాసనమువలె ముందు బేలెన్చు చేసి ఊపిరితిత్తుల నిండుగా వాయువును పీల్చి కుంభించి, చేతులు దండ బలం భుజ బలంతో భూమిమీద నుండి పైకి లేచుచూ కాళ్ళను ఊర్ధ్వగతిగా తన్ని చాచవలెను. నడుమును కుంభించి బాగుగా ఛాబోలో వలె శక్తి కొలది కొంత సమయం నిలబెట్టవలెను.

స్నానం - అంటే - మనస్సులోని మాలివ్యాలను కడుగుట

ఫలితములు:- బుజ బలము - బాహు బలము బాగుగా పెరుగును. ఛాతి కండరములు విడి వడి పలకలు తేలును. కాళ్ళు పిక్కలు తొడల కండరములు బలపడును. నాడీ మండలము బాగుగా ఉజ్జీవింపబడును. శ్వాసమండలము బలపడి కుంభకశక్తి ఇనుమడించును. ముడ్డిపూసలు త్రికా స్థులలోని దోషములు హరించును. సయాటిక నరములు బలపడును. ఉత్సాహము, ధైర్యము, కార్యసాధన శక్తి పెరుగును.



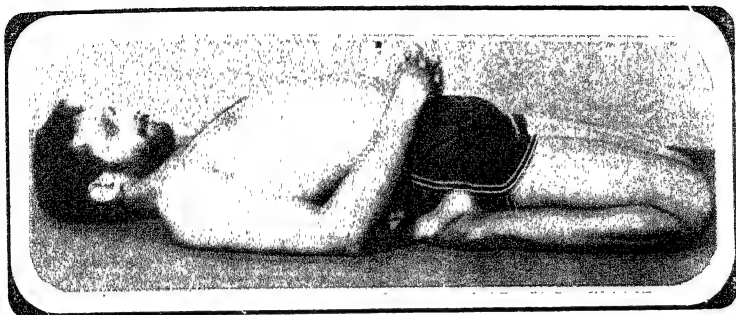
గరుడాసనము

దీనికి ఫణీంద్రాసనమని గూడా పేరుగలదు. ఫణి అంటే పాము గద! పామువలె కాళ్ళు చేతులు మెలి త్రిప్పబడుటవల్ల దీనిని ఫణీంద్రాసనమని చెప్ప వచ్చును. పాము నెత్తుకొని పోవు గరుడుని వలెనుండును గనుక దీనికి గరుడాసనమని పేరిడిరి.

చేయువిధానము:- భూమిపై నిలబడి ఛాతోల్ చూపబడినట్లు ఎడమ తొడపై కుడి తొడలను పైకిబెట్టి మర్నావయవములను గుప్తపరుస్తూ ఎడమ మోకాలు పైనుండి కుడిమోకాను వెనుకకు పోనిచ్చి, చీలమండ పాదముతో ఎడమకాలి పిక్కను చుట్టి నిలబడవలెను. అట్లే చేతులను మోచేతుల వరకు మెలిత్రిప్పి రెండు అరచేతులను అనించి వ్రేళ్ళను కలిపి నమస్కరించుచు నుండుటను గరుడాసన మనిరి

ఫలితములు:- కాళ్ళు చేతులను బాగుగా మెలి త్రిప్పుటచే అందలి కండరములు పీడింపబడి బట్టలోని నీరు వలె రక్త సంచలనము పెరిగి దోషములు వెలువరింపబడును. రక్తప్రవాహము నందలి అటంకములు తొలగి పోవును. కండరములు మెలిత్రిప్పుటచే బాగుగా బలపడి అందలి దోషములు హరించి

పోవును. అండవాతము (బుడ్డ) (హెర్నియా) లాంటి వ్యాధులు దరిచేరవు. ఉన్న వ్యాధులు గూడా క్రమముగ హరించును. బ్రహ్మచర్యమునకు తోడ్పడును. సర్వవిషములను అరికట్టును. అని గూడా యోగ శాస్త్రము నిర్వచించుచున్నది.

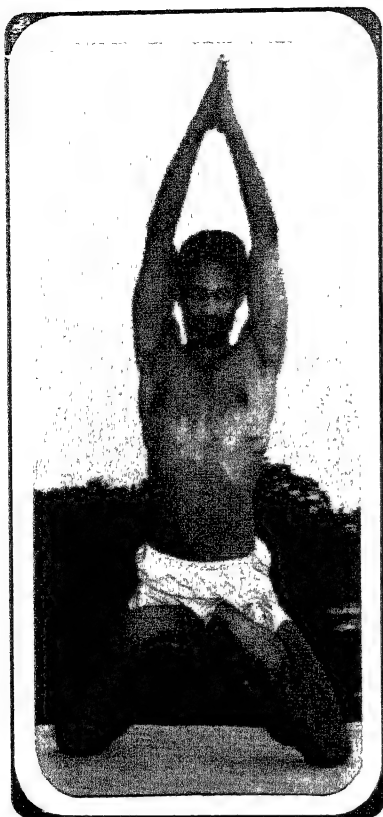


సుప్త వజ్రాసనము

వజ్రాసనముతో ప్రారంభించి చేయునది గాన దీనిని సుప్త వజ్రాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- మెత్తని పక్కమీద కాళ్ళు మడిచి వజ్రాసనమునకువలె కూర్చుండవలెను. తరువాత మత్స్యాసనమునకువలె నెమ్మదిగా వెనుకకు వరుండునట్లు ఒంగచు ఒక్కసారి పడిపోకుండా రెండు మోచేతులను క్రమంగా భుజాలను నేలకు ఆనించి తలను సమానముగ సాఫీగా నేలకు ఆనించి రెండు భుజములు, నడుమూ సమానముగ నేలకు ఆనించవలెను. ఫోదోలో చూపబడినట్లు నడుము, వెన్నుపాము నేలకు సమానముగా తలగూడా ఆనించి రెండుచేతులు రెండు ప్రక్కల చాచి సమానముగ వెల్లకిల పరుండటం సుప్త వజ్రాసనము. రెండు చేతులను తలను గూడా చుట్టి పట్టుకొన వచ్చును.

ఫలితములు:- కాళ్ళు వెనుకకు మడచి పరుండుటవల్ల రెండు కాళ్ళలోని పెద్దనరములు సమముగా సాగి సయాటికనరములు బలపడి ఈ రోజులలో తరచుగావచ్చు సయాటిక వ్యాధిరాదు. కాలిచీల మండలలోని దోషములు, మోకాళ్ళు బాగుగా వంచి సాగదీయుటవల్ల మోకాళ్ళలోని దోషములు హరించును. కీళ్ళనెప్పులు (సంఘివాతము) దరిచేరవు.

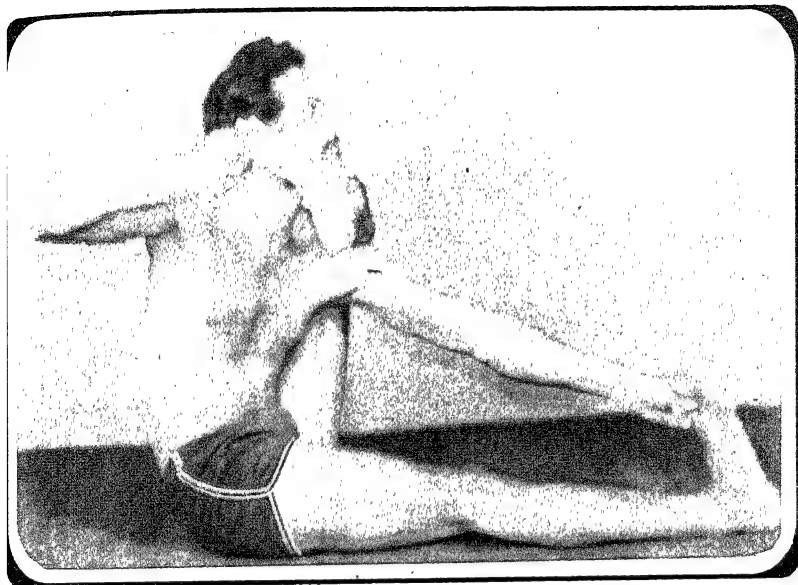


పర్వతాసనము

శరీరమును పర్వతాకారముగా మోకాళ్ళపై లేపి నిలబెట్టుటచే దీనిని పర్వతాసనమని నిర్వచించిరి.

చేయువిధానము:- మెత్తని పక్కపై పడ్డా సనము దృఢంగా లాగి వేసి కూర్చుండవలెను. రెండు చేతులను ముందర భాగంలో నేలకు ఆపించి ముని వ్రేళ్ళతో బేలెను చీసిన నడుమును బిగించి ఛోటోలో చూపబడిన విధంగా నెమ్మదిగా చేతులు రెండూ పైకి ఎత్తి అరచేతులు వ్రేళ్ళు కలిపి కొండ శిఖరమువలె ఉండు లాగున పెట్టవలయును.

ఫలితములు:- పడ్డాసనముపై కూర్చుండుటవల్ల అధోగతిగా నడిచే రక్తప్రవాహములు, ఊర్ధ్వ గతిగా నడచుట వల్ల పైనున్న అంతరావయవములకు రక్తపు ఒత్తిడి బాగుగా పెరుగును. వెన్నుపాము, చేతులు సూటిగా పైకి నెట్టుటవల్ల పైనున్న రక్తప్రవాహములు గూడా హృదయమువైపుకు కేంద్రీకరింపబడి అంత రావయవములు లివర్ & స్పీన్ (Liver & Spleen) గుండె, జీర్ణకోశములు బాగుగా బలపడి వ్యాధులను దరిచేరనివ్వవు.



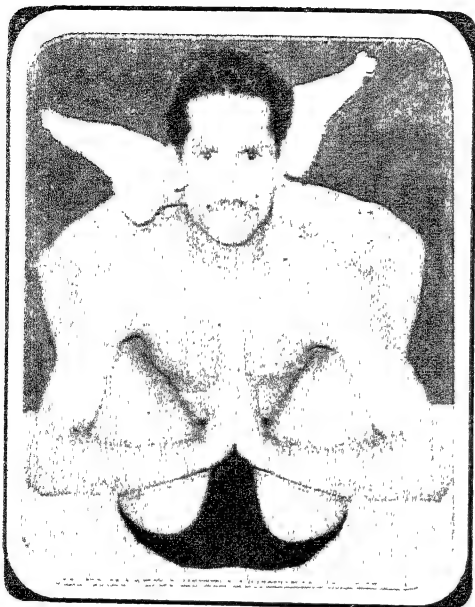
అకర్మ ధనుర్ధానము

ధనస్సును ఆకర్ణంతం లాగినట్లుగా కాలును చేతితో చెవి వరకు లాగిబడనది గాన దీనికి ఆ పేరిడిరి. మరి కొందరు దీనిని ధనుష్పాసనమనియు, మరికొందరు రామ బాణాసనమనియు అందురు.

చేయువిధానము:- మెత్తని పక్కపై కాళ్ళు రెండూ చాచి కూర్చొనవలెను. తరువాత ఎడమకాలు మడిచి కుడిచేతిలో ఎడమకాలు బొటనవ్రేలు పట్టుకొని పైకెత్తి ఛోటోలో చూపబడినట్లు చెవివరకు పైకి లాగుచూ ఎడమ చేయి చాచి కుడికాలు బొటనవ్రేలును పట్టుకొని శక్తికలది లాగవలెను. ఇది సులభసాధ్యమైనది. అందరూ చేయవచ్చును. గాని పొట్టవున్న వారికి కొంచెం ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఇదే విధముగా ఎడమకాలు చాచి కుడికాలును ఎడమచేత్తో చెవివరకు లాగి చేయవలెను. కుడివైపుకు లాగునది సవ్యం, ఎడమవైపుకు లాగునది వామం అంటారు.

ఫలితములు:- ఇందువల్ల తుంటి కీళ్ళు బాగుగా వంచబడును. అందువల్ల

త్రికాస్తుల లోను తుంటి ఎముకలలోను దోషములు హరించును. మోకాళ్ళు, పిక్కలలోని దోషములు హరించును. చేతి గూళ్ళలోని దోషములు తగ్గును. నాడీమండలము బాగా పనిచేయుట వల్ల ప్రవాహములు బాగుగా జరిగి బలపడును.



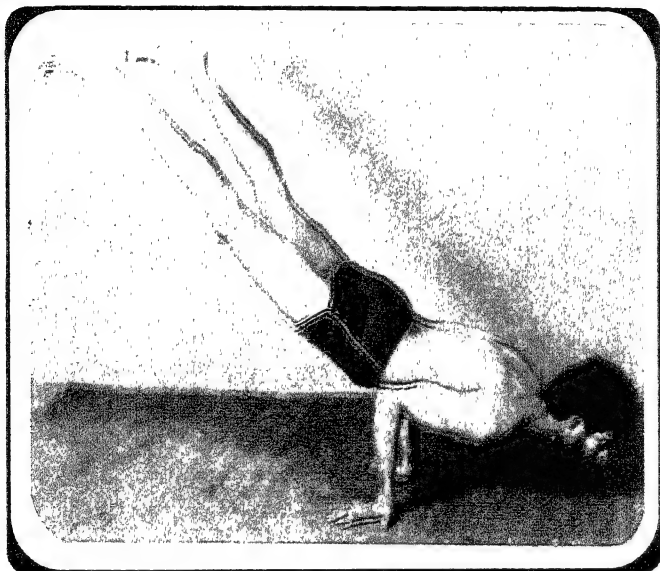
ఒక్క పాదమును శిరస్సు దాటించి మెడపై పెట్టుటవల్ల వికపాద శిరాసన మని, రెండు కాళ్ళను శిరస్సు పై పెట్టుటవల్ల ద్విపాద శిరాసన మనిరి. అందులో బాహు బలంతో శరీరము సంతనూ పైకిలేపి వేయుటను ద్విపాద జేక నాననమని వివిధ నామము లిడిరి.

చేయవిధానము:- మెత్తని ఒక్కపై రెండు కాళ్ళు చాచి కూర్చుండవలెను. తరువాత ఎడమకాలును వంచి రెండు చేతులతో పట్టుకొని తలను వంచి ఎడమకాలును మెడ మీదపెట్టి ఎడమ భుజమును దాటించి వెనుకకు నెట్టితలను

ద్విపాద శిరాసనము

పైకిలేపి రెండు చేతులను నేలకు ఆనించి 1 నెం. ఫోటోలో చూపబడినట్లు కాలును నిగిడించి చేతులపై లేచుట వాయపాద శిరాసనమనియు, కుడి కాలును మెడమీద ఉంచి చేయుట దక్షిణ పాద శిరాసనమనియు రెండు కాళ్ళను ఒక దానిపై ఒకటి శిరస్సు పైన పెట్టికూర్చుని రెండు భుజాలను లోపలకు లాగి నమస్కరించుట ద్విపాద శిరాసనమనియు చెప్పిరి. అంతేగాక రెండు కాళ్ళను శిరస్సుపై పెట్టి రెండు చేతుల దండబలంతో శరీరముసంతనూ పైకిలేపి, మూడవ ఫోటోలో చూపబడినట్లు వేయుట జేకనాననమనియు, వివిధ రకములుగా యోగాభ్యాసకులు చెప్పుచున్నారు. పైన జెప్పిన ఆసనములు కొంత ఆసనానుభవము ఉన్నవారికి గాని అందరికి సాధ్యముగావు.

ఫలితములు:- మల దోషములు హరించును. త్రికాస్తి - కాలికండరములు బలపడును. ముఖ్యముగ కుండలినీ శక్తిని మేల్కొల్పుననియు - వజ్రోలి ముద్రకు అనుకూలించు ననియు, శరీరమునకు శక్తిని పుష్టిని ప్రసాదించుననియు చెప్పియున్నారు.



హంసాసనము

తలను నేలకు ఆనించి కాళ్ళను హంస తోకవలె పైకి లేపుట హంసాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- మెత్తని పక్కపై గొతుగా కూర్చొని, మయూరాసనమునకు వలె రెండు అరచేతులు, వేళ్ళు వెడల్పు చేసి నేలకు ఆనించి రెండు మోచేతులను కలిపి నాభికి చేర్చి గాలిని బాగుగా పీల్చుకొని పొట్ట కండరములను బిగించి తలను ముందుకు వంచి రెండు కాళ్ళను నెమ్మదిగ వెనుకకు చాచవలెను. ఇప్పుడు ముఖమును నేలకు బలంగా ఆనించి రెండు కాళ్ళ కండరములను బిగించి కాళ్ళు రెండును పైకి ఎత్తి కొంచెము హంసతోక వలె వెడల్పు చేయవలె. ఇప్పుడు నాడులను, కండరములను

బాగుగా బిగించి వెన్నుపొమును వెనుకకు వంచి శ్వాసలు బంధించి ఉండగలిగినంత సేపు నిలిపి నెమ్మదిగా దించి వేయవలెను. ఇది సాధకులు మయూరాసనమునకు ముందుగా అలవాటు చేసికొనినచో మయూరాసనము సులభ సాధ్యమగును.

ఫలితములు:- దాదాపు మయూరాసనమునకు గల ఫలితములే ఉండును. త్రిదోషములను హరించును. నాభి స్థానమును పీడించుట వల్ల మలశుద్ధి జరుగును. వాయువును కుంభించుటవల్ల శ్వాస మండలము, రక్త ప్రసరణ మండలము, వెన్నుపొమును బిగించుటవల్ల నాడీ మండలములు బాగుగా బలపడును.

మయూరాసనము

మయూరమనగ నెమలి. ఈ అసనము వేసినప్పుడు శరీరము మగనెమలి ఆకారంలో; మన చేతులు నెమలి కాళ్ళు ఆకారంతోను; మన కాళ్ళు నెమలి పురి (తోక) ఆకారంతోను పొల్చి మయూరాసనమనిరి.

చేయువిధానము:-

శ్లో॥ ధరామ, చస్తభ్య కరద్యయేన, తహ్కూర్పరస్థాపిత నాభి పార్శ్వః
ఉచ్ఛాసనోదద్ధవ, దుత్థితః స్యాన్మయూరమేత త్ప్రవదన్తిపీతమ్॥

మెత్తని పక్కమీద మోకాళ్ళను అనించి గొంతుగ కూర్చుండవలెను. రెండు చేతులను రెండు మోకాళ్ళ మధ్యకు చేర్చి చేతి వ్రేళ్ళను విరళము చేసి అరచేతులను నేలకు అనించి, మోచేతులను వంచి నాభికి ఇరుప్రక్కల అనించి, తలను ఛాతి భాగమును ముందుకు తోసి, పొట్ట కండరములను బిగించి, కాళ్ళను నెమలి తోకవలె వెనుకకుచాచి, తలను పైకెత్తి నాభి వద్ద బరువును కేంద్రీకరించి రెండు చేతులను నెమలి కాళ్ళవలె నుంచి, కాళ్ళను, తలను దండాకారముగ (కర్రవలె) నిలుపుటయే మయూరాసనము. ఇది అందరికి అందుబాటులో నుండదు. యోగాసనములను బాగుగా అభ్యసించవలెనంటే, దేహసౌలభ్యముండాలి. అందుకు అవోర నియమములు పాలించి, స్థూల శరీరములను తగ్గించుకొని కండరబలమును పెంచుకొని విడువక చిత్తసాధన చేయుట వల్ల ప్రతివారికి సాధ్యపడగలదు.

అభ్యాసకులు ప్రథమంలోనే రాలేదని నిరుత్సాహ పడక పైన చెప్పిన విధముగ కూర్చుండి చేతులు నాభి వద్ద అనించి తలను వంచి తలక్రింద మెత్తని బట్ట పెట్టుకొని పొట్ట బిగించి ఒక్కొక్క కాలిని నెమ్మదిగా వెనుకకు చాచి ఇప్పుడు బాగుగా వాయువును స్తంభించి పొట్ట కండరములను, నడుమును బాగుగా బిగించి నెమ్మది నెమ్మదిగా కాళ్ళను పైకి లేపుచూ, బేలన్ను చేసుకొంటూ కాళ్ళు నేలకు తగులకుండా అపగలిగిన తర్వాత తలను గూడాపైకి ఎత్తవచ్చును. అట్లు క్రమంగా అభ్యసిస్తే 1 వారంలో వస్తుంది.

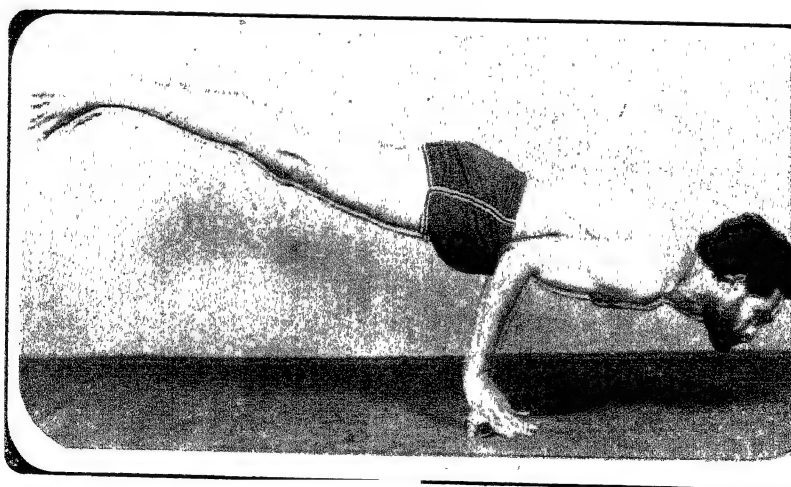
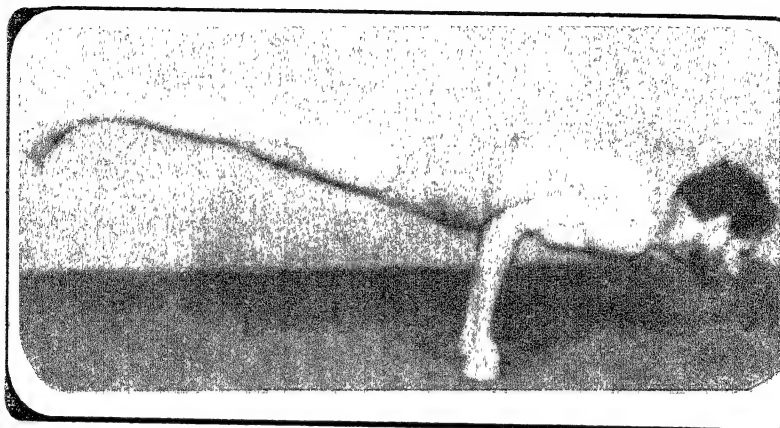
ఇందు 1. పూర్ణ మయారము, 2. అంగుష్ఠమయారము, 3. పిడికిలి మయారము, 4. పింఛమయారము, 5. పద్మ మయారము, 6. వికహస్త మయారము, 7. ఉపస్థిత కోణ మయారాసనము అని బహు విధములుగా వారి వారి దేహ సౌలభ్యమును బట్టియూ అభ్యాసమును బట్టియూ వేయవచ్చును. 1) పూర్ణ మయారమనగ చేతులపై శరీరమును క్రకవలె నిలబెట్టుట. ఛోట్ నెం. 1లో చూడ వచ్చును. 2) అంగుష్ఠమయారమనగ అరచేతులమీద గాకుండా చేతివ్రేళ్ళను మాత్రం నేలకు అనించి సమముగా నిలుపుట. ఛోట్ నెం. 2లో చూడవచ్చును. 3) పిడికిలి మయారమనగ చేతివ్రేళ్ళను ముడిచి గుప్పెళ్ళపై శరీరమును సమముగా నిలుపుట. ఛోట్ నెం. 3లో చూడవచ్చును. 4) పింఛ మయారమనగ రెండు కాళ్ళను వేరుచేసి నెమలి పింఛమువలె పైకెత్తివెడల్పుగ పెట్టుట. ఛోట్ నెం. 4లో చూడవచ్చును. 5) పద్మ మయారమనగ పద్మాసనము వేసిన కాళ్ళతో సమముగ లేచుట. ఛోట్ నెం. 5లో చూడవచ్చును. 6) వికహస్తమయారమనగ ఒక్కకుడిచేతిని మాత్రం నేలకు మోపి ఎడమచేతిని ముందుకు చాచి శరీరమునంతనూ సమముగ నిలబెట్టుట ఛోట్ నెం. 6లో చూడవచ్చును. 7) ఉపస్థితకోణ మయారమనగ ఒకరు ఉపస్థిత కోణాసనమువేసి యుండగ వారి వీపుమీద మరొకరు మయారాసనము బేలెన్నుగా వేయుట. ఛోట్ నెం. 7లో చూడవచ్చును. ఇది గూడా కొంచెం కష్టసాధ్యమే అనాలి.

ఫలితములు:-

శ్లో॥ హరతి సకలరోగా వాకుగుల్మేత్కాదరాదీ
సఖిభవతి, చ, దేహానాసనం శ్రీ మయారమ్.
బహుకదశస భుక్తం - భస్మ కుర్యాద శేషం
జన యతి జఠరాగ్నిం - జారయేత్కాల కూటమ్

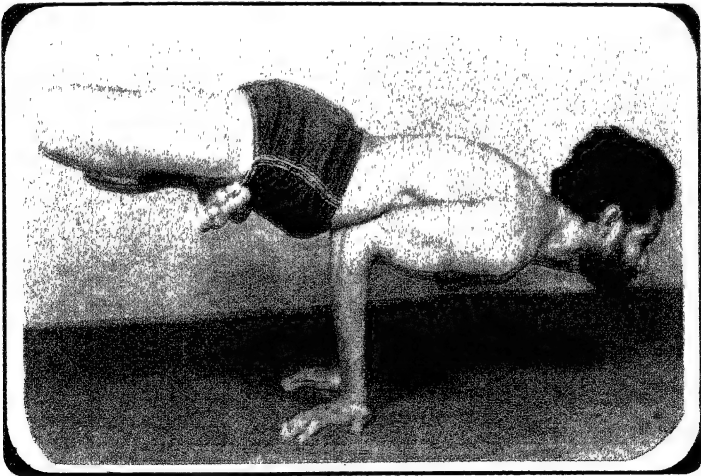
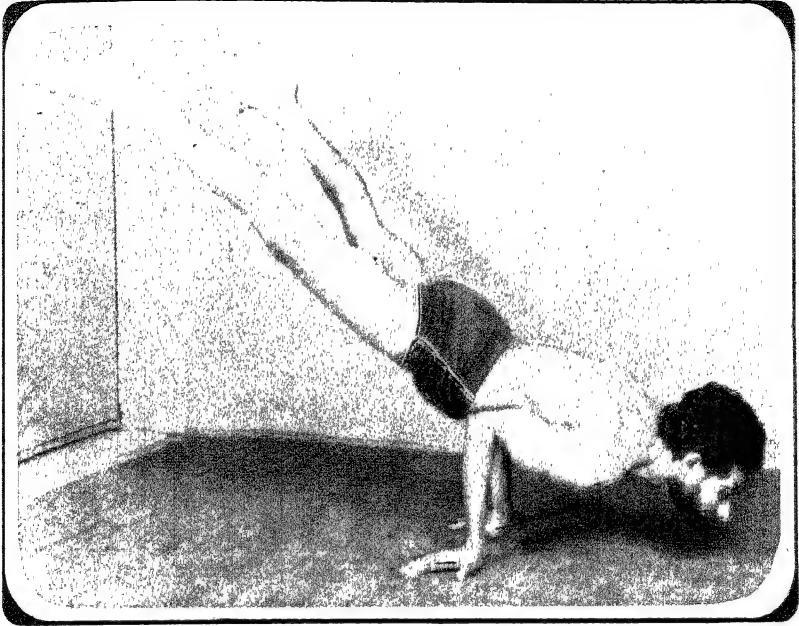
మయారాసనములు వేయుటవల్ల గుల్మము - జిల్దరము మొదలగు ఉదర

ఆంగుష్ఠ మేయూరాసనం



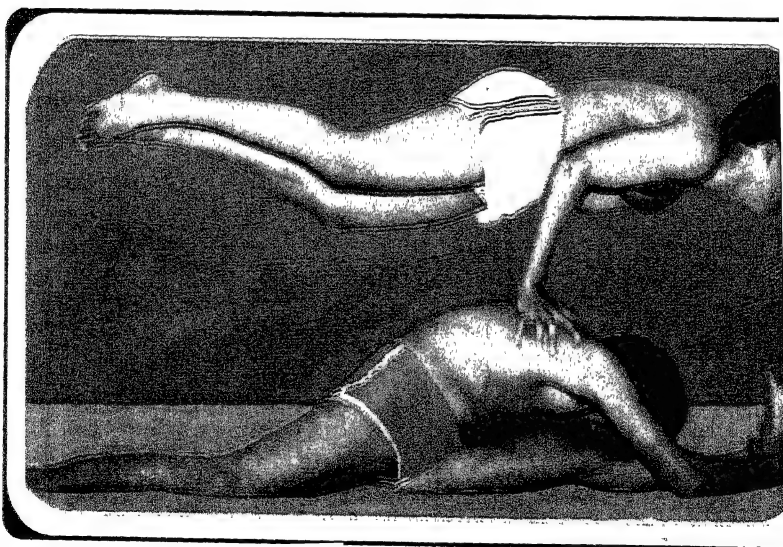
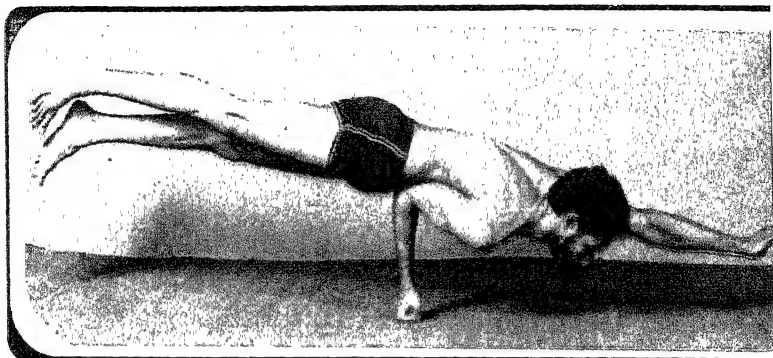
పిడికిలి మయూరాసనము

పింధ మయూరాసనము

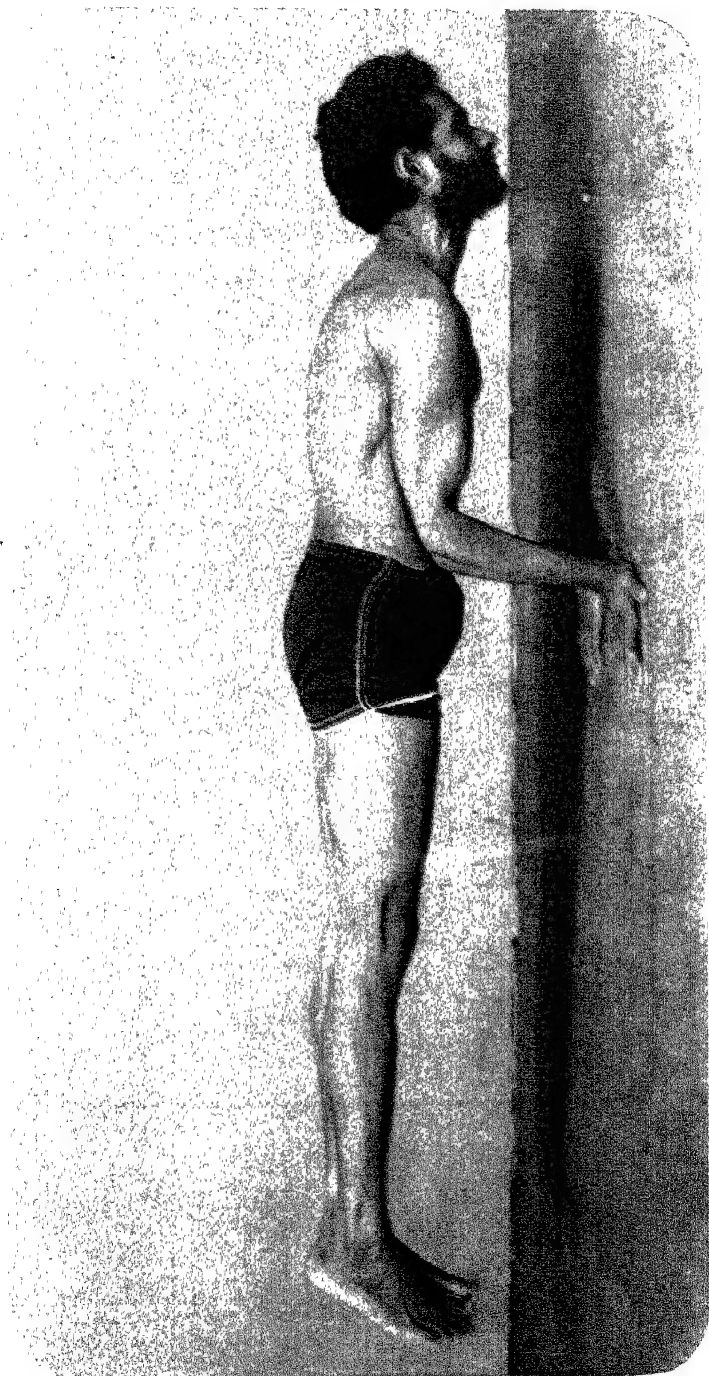


పత్త మయూరాసనం

విక హస్త మయూరాసనం



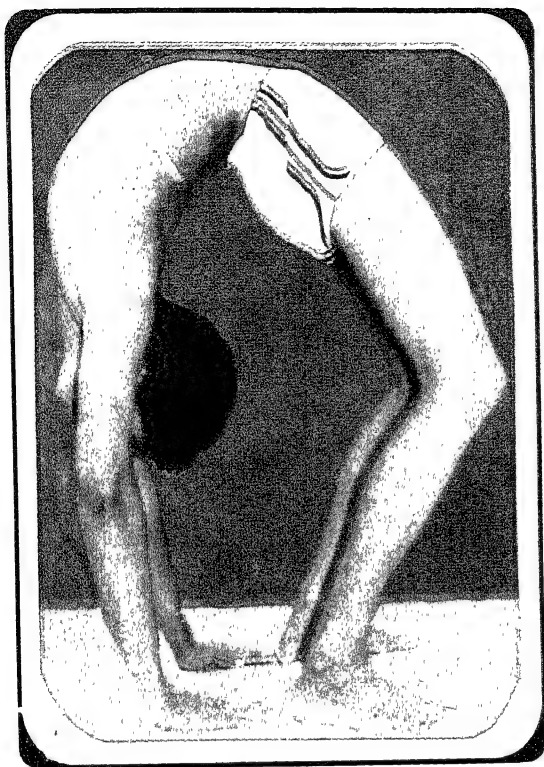
ఉపస్థిత కౌణ మయూరాసనం



రోగములను హరించును. వాత, పిత్త, కఫములైన త్రిదోషములను హరించును. తీవ్ర జ్వరదీప్తిని కలుగజేయును. ఘనమైన అహారములను గూడా జీర్ణింపజేయును. చివరికి విష వదార్థములను గూడా హరించునని హఠయోగమున చెప్పబడ్డది. ఈ ఆసనము వేయుట వల్ల జీర్ణాశయము - మలాశయముల మీద పీడన హెచ్చుగ నుండును. నాభి వద్ద మోచేతుల వత్తిడి వల్లను పైన శరీర భారము పడుటవల్లను వాయువును పూర్తిగా కుంభించుటవల్లను విభాజకమునకు (Diaphragm) ఒత్తిడి పెరిగి, శక్తులన్నియు జీర్ణ కోశము (యకృత్ ప్లీహములు) (Liver & Spleen) మధుర కోశము (Pancreas) చిన్న ప్రేగులు, పెద్ద ప్రేవులపైన కేంద్రీకరింపబడి ఎక్కువ పీడనము గలిగి ఉదరమునందలి, వాయువును బాగుగా కుంభించుటవల్ల ఉదరమునందలి సమస్త దోషములును హరించును. అందుచేత ఇది అతి ముఖ్యమైన ఆసనములలో నెకటిగా తలంచవలెను.



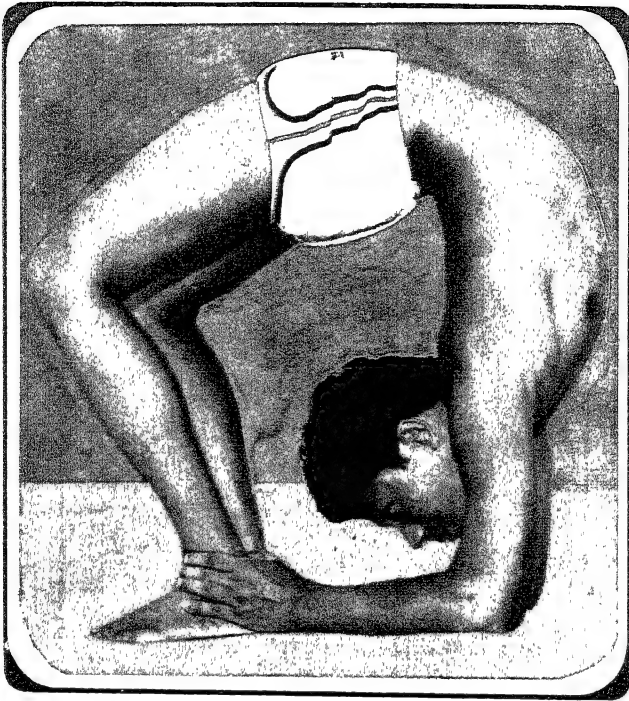
చక్రాసనము



పూర్ణచక్రాసనము

దీనిని వర్తులాసనమని గూడా అందురు. శరీరమును చక్రమువలె గుండ్రముగ వంచుటవల్ల చక్రాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- పక్క పై వెల్లికిల పరుండవలెను. రెండు కాళ్ళను మోకాళ్ళ వరకు వంచి మడమలను పిఱ్ఱలకు అనించి నిలబెట్ట వలెను. అట్లే చేతులను గూడా వెనుకకు వంచి అర చేతులను చెవులు పక్కగ భుజముల వైపుకు వ్రేళ్ళు ఉండు లాగున పెట్టి బాగుగా గాలిని పీల్చి కాళ్ళు చేతులను బిగించి నడుమును ఒక్కసారిగా పైకి చక్రాకారంగా లేపవలయును.

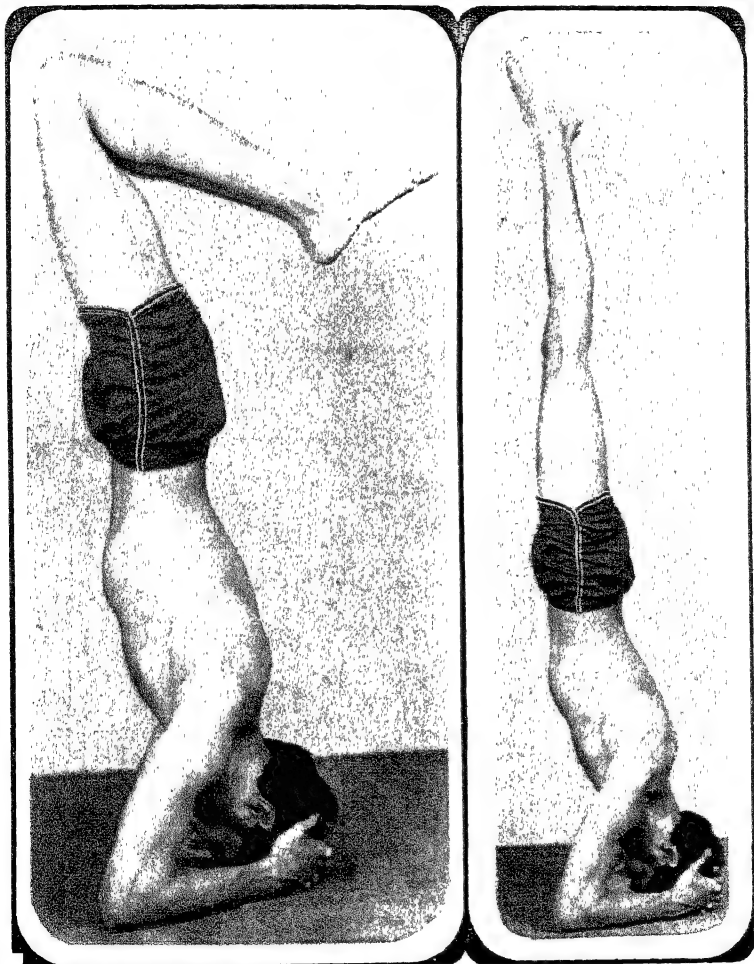


చక్ర బంధాసనము

తలను వెనుక వీపు వైపుకు నెం. 1 ఫోటోలో ఉన్నట్లు బాగుగా నిలబెట్టవలెను. కొత్తగా అభ్యసించువారు ఒక్కసారి నడుమును లేవ లేకపోవచ్చును. అట్టివారికి మరొకరు నడుము పట్టిపైకిలేపి నిలబెట్టవలెను. దీనిని బాగుగా అభ్యసించిన మీదట కాళ్ళు చేతులు బాగుగా దగ్గరపడి, వెన్నుపాము విల్లువలె బాగుగా వంగి నెం. 2 ఫోటోలోవలె పూర్ణ చక్రాసన స్థితికి రాగలరు. తరువాత నేలమీద పడుకోకుండానే నిలబడి కాళ్ళను కొద్దిగా వెడల్పుగ పెట్టి నడ్డిని బాగుగా వెనుకకు వంచి చేతులను వెనుకకు పోనిచ్చి అరచేతులను నేలకు ఆనింతురు. ఇది చిన్న పిల్లలకు; మృదువుగానున్న శరీరంగలవారికి; వెన్నుపూసలో ఖాళీలు హెచ్చుగానుండి-ఉపాస్థులు మెత్తగా నున్నవారికి; సాధ్యపడును. అట్లు చేయగలిగినవారు అట్లే పైకి గూడా లేచిపోగలరు. దానిని పూర్ణస్థితి అంటారు. అట్టి స్థితిలో చేయగలవారు ప్రయత్నం చేయుటవల్ల పై ఫోటోలో చూపబడిన చక్ర బంధాసనము గూడా సులభముగా చేయ గలుగుదురు.

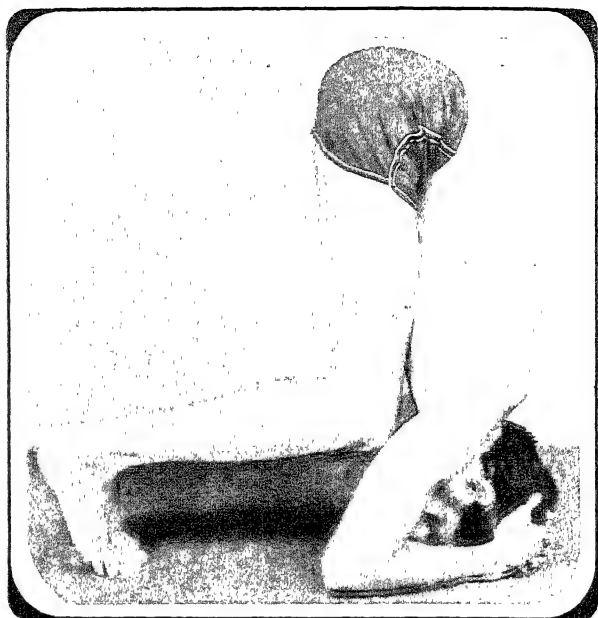
ఫలితములు:- ఈ అసనము వెయుటవల్ల వెన్నుపాము వెనుకకు గోళాకారముగ వంగును. అందువల్ల మజ్జాగత నాడులు ఉపాస్థులు బాగుగా సగదీయబడి నాడీ

ప్రవాహములు మెరుగుపడును. నాడులు బలపడును. అట్లే దేహమును ముందుకు తలక్రిందులుగ చేయుట హలాసనము. అందుచేత దాదాపు హలాసన ఫలితములు కనిపించును. దీనివల్ల కంటి చూపు కంఠ శ్రావ్యత, చర్మము, మృదుత్వము, దృష్టి, వాసన - రుచి మొదలగు జ్ఞానేంద్రియ - కర్మేంద్రియములు క్రమబద్ధమగును.

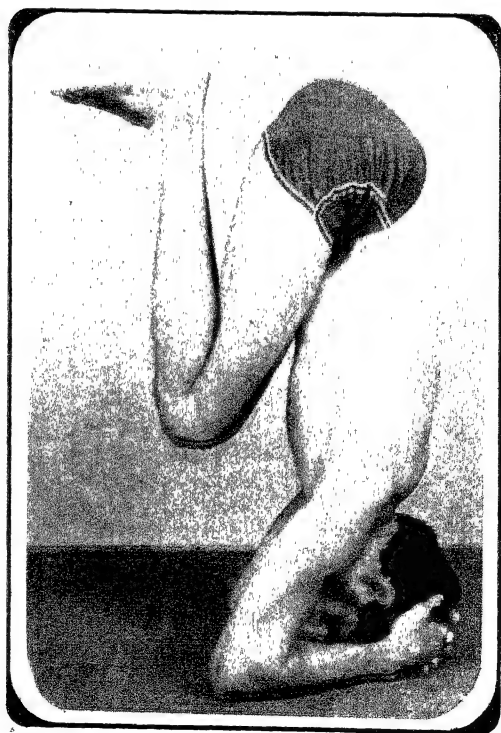


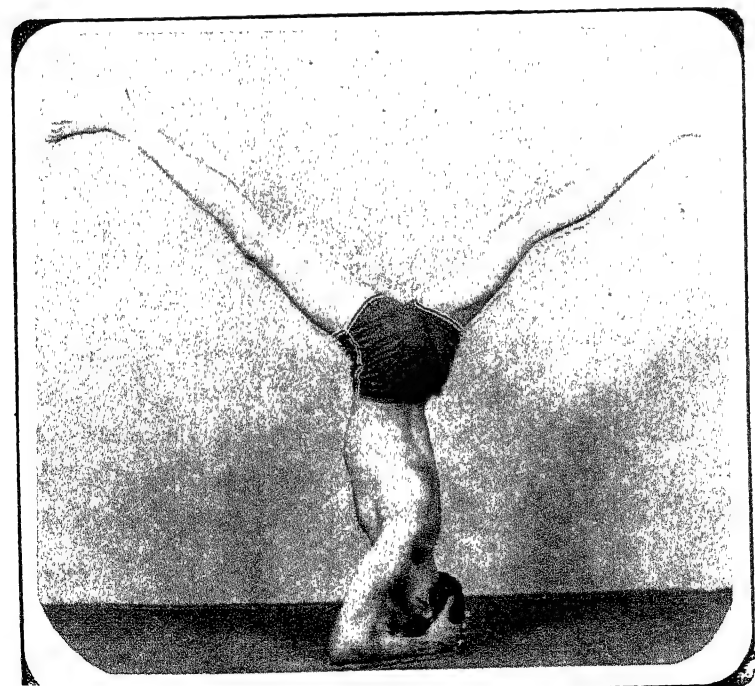
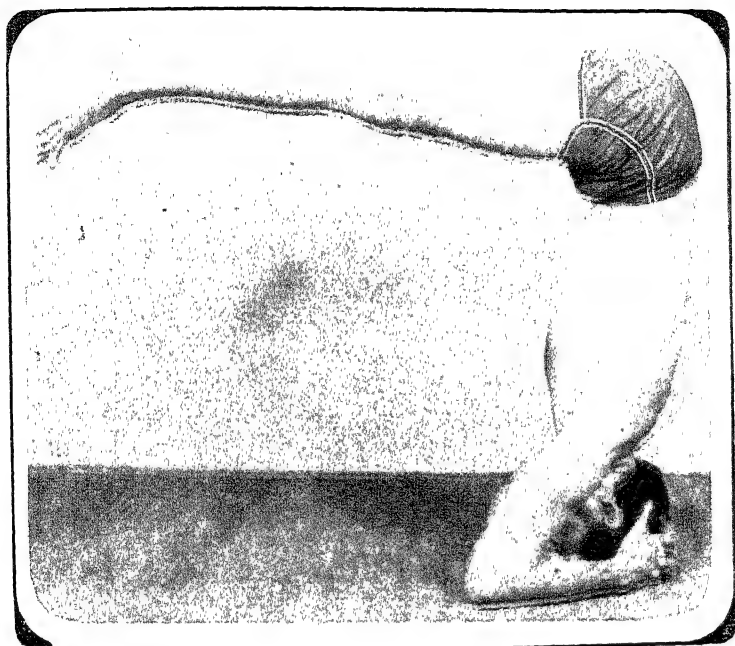
శిర్షాసనము

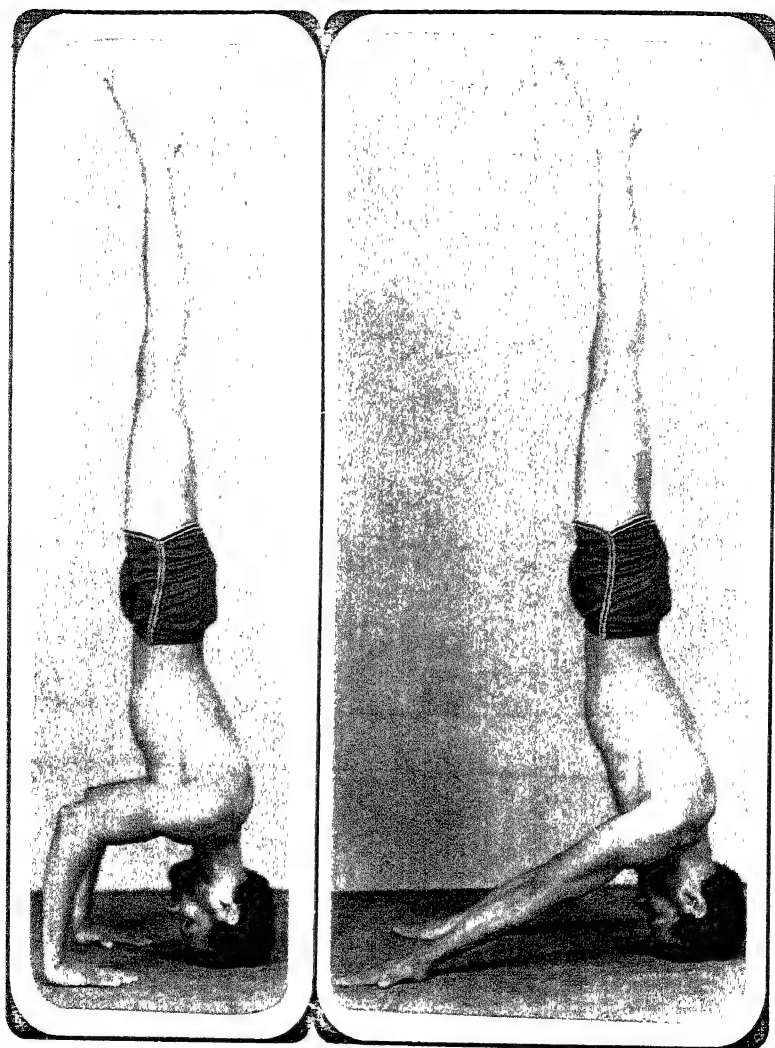
శ్రీ రక్తావలము



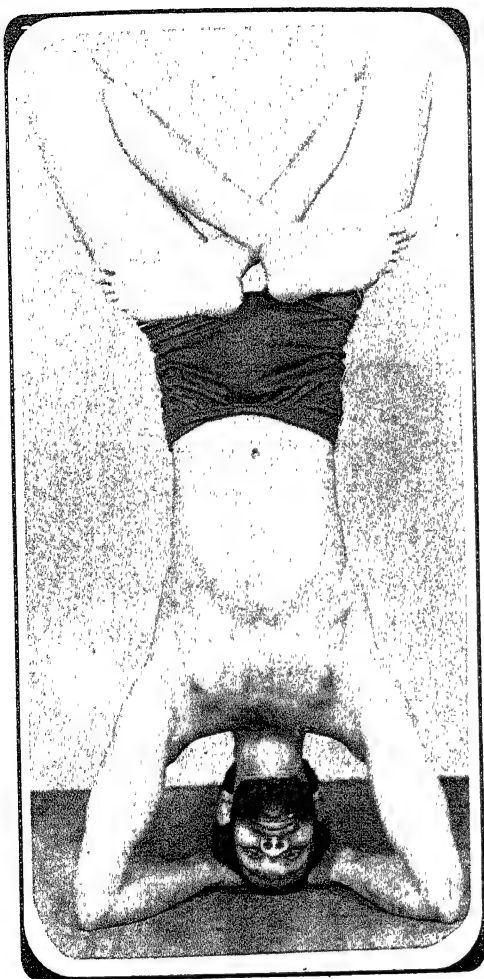
వివిధ భంగిమలు







శీర్షాసనము (కపాలాసనము):- శిరస్సును (తలను) అధారముగ చేయుట వల్ల దీనిని శీర్షాసనమనిరి. కపాలముపై తల క్రిందులుగ శరీర భారమును మోయుటవల్ల దీనిని కపాలాసనమని గూడా అందురు. ఇది ప్రథమశ్రేణి అసనముల కోవకు చెందినది. ఏలననగ మన దేహము నందలి అతి ప్రధానములైన జ్ఞానేంద్రియములైదును శిరస్సులోనే ఇమిడియున్నవి. అట్టి ప్రధానమైన ఇంద్రియములకు బలము చేకూర్చు



నదిగాన ఇది అతిముఖ్యమైనది. ఇందు వివిధ భాగములు గలవు. వాని నన్నిటిని ఇచ్చట వివరించడమైనదని పాఠకులు గ్రహింతురు గాక!

చేయవిధానము:—మెత్తని పక్కమీద, తలకు ఒత్తిడి లేకుండా మరొక చిన్న మెత్తని బట్టను 4 మడతలు వేసి పెట్టుకొనవలెను. గొంతుగా కూర్చొని రెండు చేతుల వ్రేళ్ళను బంధ ముద్రలతో బిగించి, మోచేతులను నేలకు ఆనించి బంధ ముద్రగల చేతుల మధ్యలో తలను, మెత్తని గుడ్డపై ఆనించి ముందు భాగము నేలకు మోపు చేయవలెను. ఇప్పుడు నడుమును బిగించి కాళ్ళను

నేలకు ఆనించి మోకను స్థిర పరచి మెడపలకము లను బిగించి మొదటి ఫోటోలో చూపబడినట్లు చేయవలెను. తరువాత నడుమును సూటిగా పెట్టి బిగించి కాళ్ళను ముడిచి పాటకు ఆనించి నెమ్మదిగా పైకి లేపుచు 2వ ఫోటోలో చూపబడినట్లు చేయవలెను, క్రమముగ నడుము బిగించి బేలెన్ను చేసుకుంటూ 3వ ఫోటోలో చూపబడినట్లు చేయవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా కాళ్ళు రెండును పైకెత్తి మెడనరములు, వెన్నుపాము, కాలి కండరములను బిగించి దేశమును కర్రవలె తలక్రిందులుగ నిలబెట్టవలెను. ఇది 4వ ఫోటోలో చూపబడినది పూర్ణ స్థితి అంటారు. ఇప్పుడు కళ్ళు మూసుకొని దృష్టిని భ్రూ మధ్యమంతో నుంచి ఏకాగ్రతను సాధించ వలెను. పైనున్న కాలివ్రేళ్ళు క్రిందనున్న నొసటికి సరిగా నిలబెట్టవలెను.

ఫలితములు:- తలలో మనకు అతి ముఖ్యమైన కన్ను, ముక్కు, చెవి, నోరు, చిన్న మెదడు, పెద్దమెదడు ఇమిడి యున్నవి. ఇందు వి ఒక్క అవయవము పనిచేయకపోయినా! మనజీవితము నికృష్టమగును. అట్టి అతిప్రధానమైన అవయవములకు; అంగ ప్రత్యంగము లకు రక్తమును ఒత్తిడిగా ప్రవహింపజేసి అందలి దోషములను హరించి బలమును చేకూర్చునదే ఈశిర్వాసనము. ఈ ఆసనము వేయుటవల్ల మనశరీరము తల క్రిందులగును. అందువల్ల కాళ్ళకు పొట్టకు వెళ్ళే రక్త మంతయూ తిరోగతమై తలలో గల ముఖ్యకేంద్రాలపై కేంద్రీకృతమై యుండుటవల్ల తలలోని రక్తపు పత్తిడి పెరుగును.

అందువల్ల పెద్దమెదడులో గల సహస్రార చక్రమున్ను - అతి ప్రధానమయిన పీయాష గ్రంథి (Pituitary Gland) మరియు పిన్సీల్ గ్రంథి (Pineal Gland) మరియు థైరాయిడ్ గ్లాండ్ (విశుద్ధ గ్రంథి) లాంటివి బాగుగా ఉజ్జీవింప బడును. అందువల్ల దేహమునకు కావలసిన హార్మోన్సు పూర్తిగా ఉత్పత్తి యగును. అందువల్ల ధీ శక్తి గలిగి మానసిక ఏకాగ్రత! నిశ్చలత లభ్యమగును.

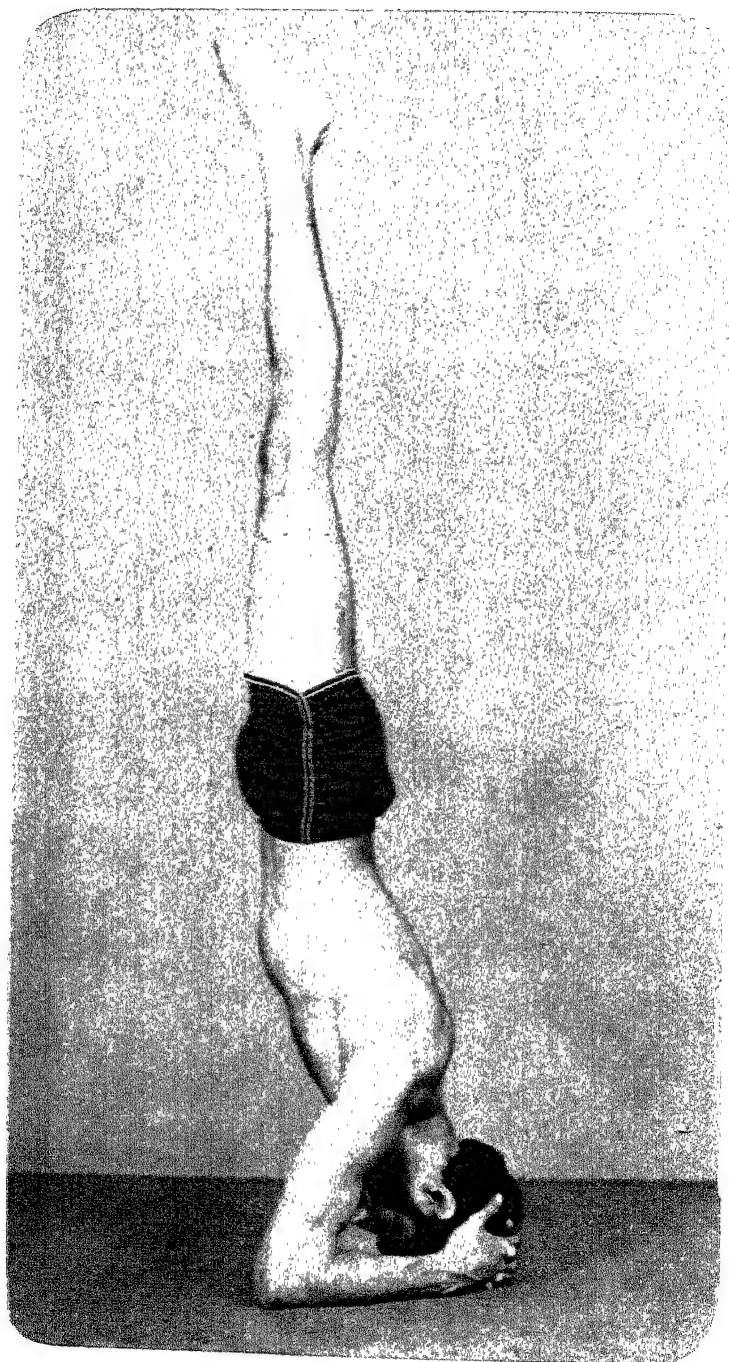
పిన్సీల్ గ్రంథి (Penial Gland): ఇది పెద్ద మెదడునకు అడుగుభాగమున కొంచెము ముందు భాగమునకు మెదడు నుంచి చిన్నకాడతో వ్రేలాడుచు బలానిగింజ కంటెకొంచెము పెద్దదిగా నుండును. దానికి దగ్గరలోనే అంతకంటె చిన్నదిగ పిన్సీల్ గ్రంథి ఇమిడియుండును. దీనినే పిన్సీల్ బాడీ అని గూడా అందురని అంగ వైద్య శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. ఇది 7 సెం|| వయస్సు వచ్చేవరకు ఉండి తర్వాత నార కణజాలముగ మారిపోవును.

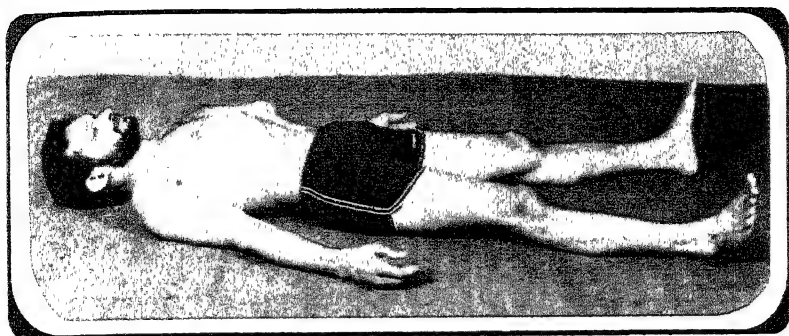
ఈ పిట్యూటరీ గ్రంథి, వెనుక - ముందు, అని రెండు భాగములు. ముందు భాగము మన అవయవములు పెరుగుటకు అవుసరమైన హార్మోన్సును ఉత్పత్తి చేయును. శరీరములోని ఇతర వినాశ గ్రంథులన్నింటిని కంట్రోలు చేయు హార్మోన్సును ఉత్పత్తి చేయును. వెనుక భాగము స్థనముల అభివృద్ధి చేయు హార్మోన్సు మరియు పాలను ఉత్పత్తిచేయు హార్మోన్సు (అక్సిటోసిన్స్) (Oxytocins) ఉత్పత్తి చేయును. ఈ గ్రంథి నుండి బయలుదేరిన నాడీ తంతులు థైరాయిడ్, ఎడ్రినల్ గ్రంథుల యొక్క క్రియలను ప్రోత్సహించును. శిర్వాసనము వేయుటవల్ల ఈ గ్రంథులన్నియూ శుద్ధరక్తపు ఒత్తిడివల్ల పోషింపబడి, బలపడి రోగముల బారినుండి కాపాడును. జ్ఞాపక శక్తి పెరుగును. కపాలము విశాలమగును. చక్కని మంచి ఊహలు, భావములు వచ్చును. శాంతము, నిశ్చలత, ధైర్యము, ఉత్సాహము, పెరుగును.

శీర్షాసనము వేయువారు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:- శీర్షాసనం గృహస్థులు హెచ్చు సమయం వేయరాదు. శీర్షాసనం వేయాలంటే రక్తం శుభ్రముగా ఉండాలి. అందుకుగాను సాత్వికాహారం సేవించుట మంచిది. ఫలాహారం చేయుట చాలా మంచిది. శీర్షాసనం వల్ల పూర్ణ ఫలితం పొందాలంటే బ్రహ్మ చర్యమును పాటించుట మంచిది. ఈ ఆసనము బాగుగా అలసి యున్నవారు, ఆయాసపడేవారు, శ్రమజేసి డస్సి యున్నవారు, నీరసంగా ఉన్నవారు, తలపోటు, తలనెప్పి గలవారు గుండె జబ్బుగలవారు. మెంటల్ ట్రబుల్స్ గలవారు అసలు వేయరాదు. రక్తం శుద్ధిలేని; మత్స్య మాంసాదులు తరచు తినేవారు; దురభ్యాసములైన, వివిధమైన మత్తు మాదక ద్రవ్యాలు వాడేవారు; చుట్ట బీడి సిగరెట్టు, నల్లమందులాంటి దురభ్యాసములు గలవారు వేయరాదు. పూర్తిగా స్థూలకాయులు B.P. సుగర్ లాంటి దీర్ఘ రోగములు గలవారు, వ్యభిచారులు అసలు అభ్యసించరాదు.

శీర్షాసనములలోని వివిధ రకములు:-

1. మొదటి నాలుగు ఫోలోలు 1వకారం క్రమంగా వేసిన ఆసనం; పూర్ణస్థితికి వచ్చును.
2. శిరస్సును నేలకు ఆనించి, తలకు ఇరుప్రక్కల రెండు అరచేతులను నేలకు ఆనించి మోచేతులను వంచి 5వ ఫోలోలో చూపబడినట్లు వేయునది కపాలాసనమనవచ్చును.
3. అల్లే తలను నేలకు ఆనించి చేతులను ముందుకు చాచి అరచేతుల వెనుక భాగమును నేలకు ఆనించి తలపై నిలబడుట గూడా కపాలాసనమనవచ్చును. దీనిని 6వ ఫోలోలో చూడవచ్చును.
4. పూర్ణ శీర్షాసనము వలె వేసి, కాళ్ళను వెడల్పు చేయుట ముందుకు, L ఫారంగా వంచుట మరియు వెనుక మందులకు వంచుట. దీనిని విపరీత శీర్షాసన మనవచ్చును. వీటిని 7, 8 ఫోలోలలో చూడవచ్చును.
5. శీర్షాసనముపై పద్మాసనము వేయుటవల్ల పద్మ శీర్షాసనమనియూ, లేక ఊర్ధ్వ పద్మాసనమనియూ రెండు చేతుల బిగితో తల ఆనకుండా మోచేతులమీద చేయునది గూడా విపరీత శీర్షాసనమనియు అందురు





శ్రవణసము

శరీరమును; శవమువలె, ఎట్టికదలికలుగాని కండరముల బిగింపులుగాని లేక, అచైతన్యముగ భూమిమీద పరుండుట గాన దీనిని శవాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- ఈ ఆసనము వేయుట; ఎంత తేలిక అనిపించునో! పరిపూర్ణ స్థితికి వచ్చుట అంత కష్టము. దేహము నందు గల సమస్త కండరముల బిగిని, సడలించవలెను. అట్లే మానసికమైన ఒత్తిడిని (Tension) గూడా తగ్గించి; విస్మరించి, మానసిక ఏకాగ్రతను బొంది; నిర్విషయ ధ్యానావస్థలో నుండవలయును దేహము నందు గల సమస్త కదలి కలను అరికట్టవచ్చునుగాని! మానసిక చంచలత్వమును, వ్యధలను, ఆవేదనలను అరికట్టుట బహుదుర్లభము గదా? ఆ స్థితిని యోగులు సదాప్రయత్నించు చుందురు. ఆ స్థితిలో పరుండుటయే శవాసనము సంపూర్ణస్థితి.

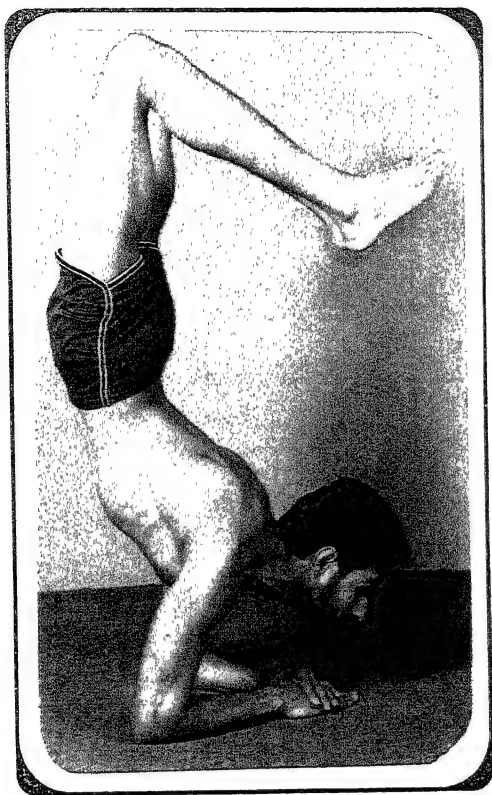
చేయువిధానము:- మెత్తని ప్రక్కపై వెల్లకిల వీపును నేలకు అనించి పరుండవలెను. కాళ్ళు చేతులు, ఫోటోలో చూపినట్లు చాచి కండరముల బిగిని పూర్తిగా సడలించి వేయవలెను. శరీరము శవం వలె అచైతన్య స్థితిలో భారరహితముగా నుండవలెను. మనస్సును విషయమునుండి తొలగించి, ఏకాగ్రత గలవారు. నిర్విషయానంద ధ్యానమునకు చేరవలయును, లేదా మన శరీరము నందుగల అంతరవయవముల కదలికలను గమనిస్తూ బహు నెమ్మదిగ, దీర్ఘముగ ఉచ్ఛ్వాస - నిశ్వాసలు చేస్తూ,

వాయు గమనమును దృష్టిని భూమధ్యము నుండి తిలకిస్తూ అలసట తీరు వరః పరుండవలెను.

ఫలితములు:-

శ్లో॥ శవాసనం - శ్రాంతి హరం - చిత్తవిశ్రాంతి కారకం॥ హ॥ ప్ర॥

ఈ విధముగ శవాసనమును అభ్యసించి, సంపూర్ణ స్థితిని బొందినప్పుడు అని ఆసనముల ఫలితములు ఈ ఒక్క ఆసనము వల్లనే లభ్యమగును. మనము నిత్యమ చేయు దైహిక - మానసిక శ్రమల వల్ల మనలోని ధాతుశక్తులు క్షీణించును. మనమ పగలంతా కష్టపడి పనిచేసి కోల్పోయిన శక్తులను మానసిక ఒత్తిడులను రాత్రులంద సుఖనిద్రతో అన్ని ఇంద్రియములకు విశ్రాంతినిచ్చి ఉదయానికి నూతన శక్తి తేస్తున్నట్లే. మనం కష్టపడి పనిచేసినప్పుడు గాని యోగాసనములు వేసి అలసట చెందినప్పుడు గాని మానసిక ఒత్తిడులవల్ల మనలో (Tension) పెరిగినప్పుడు గాని (B.P.) రక్తపోటు, మెంటల్ డిప్రెషన్ (Mental Depression) గేస్ట్రిక్ ట్రబుల్ (Gastric Trouble) Sugar (మధుమేహం) అనిద్ర (Sleeplessness) లాంటివి సంభవించినప్పుడు ఈ శవాసనమును పరిపూర్ణ స్థితిలో వేయగలిగినవాడు దాని శక్తి అమోఘము అనిర్వచనీయం. B.P. గలవారు దీనిని నిత్యం వేయుటవల్ల B.P. ని అరికట్ట వచ్చును. క్షీణగత రోగులు; అధిక ఒత్తిడిలతో బాధపడువారు; అలసట చెందిన వారు; వేయుటవల్ల అలసటలు పూర్తిగా తగ్గి శ్వాసలు పరిమిత మగును. శ్వాసలు హెచ్చుగుట వల్ల ఆయుః క్షీణము; శ్వాసలు తగ్గుటవల్ల ఆయుర్ వృద్ధి జరుగునని యోగశాస్త్రం చెప్పుచున్నది.

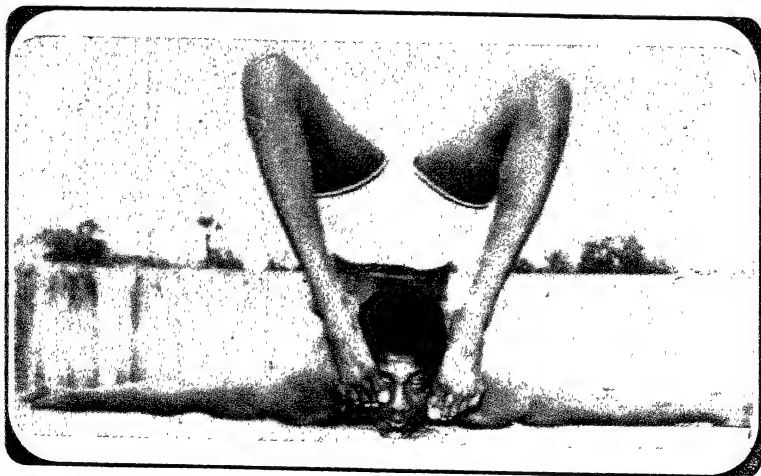
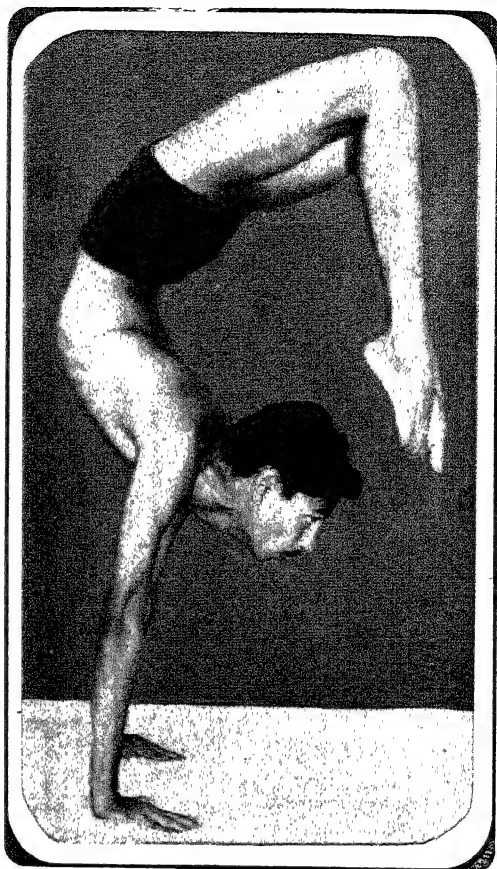


వృద్ధికాసనము

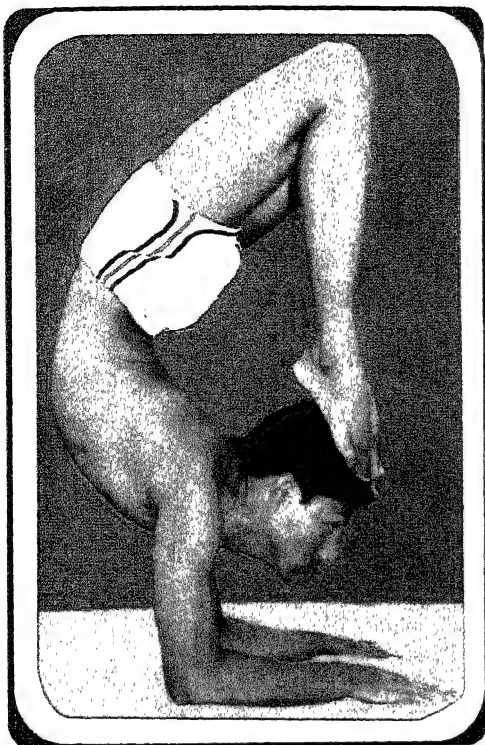
వృద్ధికము అనగ తేలు. ఈ ఆసనము వేయుటవల్ల దేహము కొండెము ఎత్తిన తేలు ఆకారంలో నుండును. గనుక దీనికి వృద్ధికాసనమని పేరిడిరి. ఇది కష్ట సాధ్యమైన ఆసనము. పిల్లలు, యువతి, యువకులు అలవాటు గలవారు. మెత్తని దేహం గలవారు మాత్రమే అభ్యసించవలయును. ఈ ఆసనం నిత్యం అలవాటుగా చేయు వారి దేహం ఎల్లప్పుడూ తేజస్సుగా బాల్య శరీరమువలె మృదువుగా నుండును.---

చేయువిధానము:- శిర్షాసనము వేయుట బాగుగా అభ్యాసమైన తర్వాత కాళ్ళను బాగుగా వెనుకకు వంచి వెన్నుపొమును, నడ్డిపూసలను బాగుగా వంచి పొట్ట

హస్తానామకావళి



విపరీత స్థూఢ వృత్తికాసునము.



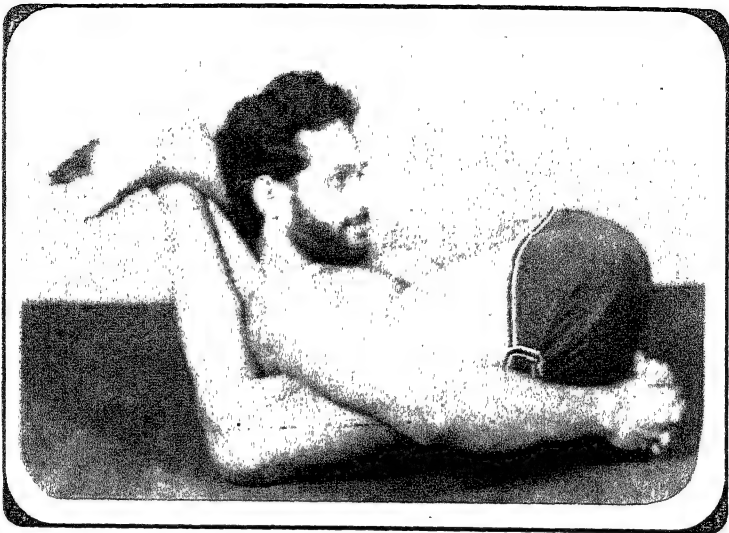
వృశ్చికాసనము

పిరుదల భారమంతయు మోపుట వల్ల ప్రక్కటెము కలు, కండరములు బల పడును. అందు వల్ల వెన్నుపొముకు సంబంధించిన వ్యాధులు (లంబేగ్) లాంటివి రావు. పొట్ట కండరములు బాగుగా సాగుట వల్ల బిగించుట వల్ల, పొట్ట కండరములు బలపడును. జీర్ణాశయము, మలాశయములు బాగుగా పనిచేయును. ధాతుబలము ఇండియన్ నిగ్రహము గలుగును.

జాగ్రత్తలు:- ఈ ఆసనము అభ్యసించువారు. అనుభవజ్ఞుల పర్యవేక్షణలో చేయవలెను. రొమ్ము పూసలు, నడ్డి పూసలు, ముడ్డి పూసలు, త్రికాస్థి, బిగిసియున్న వారు అసలు చేయరాదు. నడుము నెప్పులు, కీళ్ళ నెప్పులు గల వారు వయోవృద్ధులు గూడా ప్రయత్నం చేయరాదు. యువకులు, బాలురు, బాలికలు అభ్యసించుట వల్ల సులభముగా వచ్చును.

ముందుకం, వెన్నును వెనుకకు వంచుచు నెమ్మదిగా తల బరువును మోచేతులపై మోపి తలను బాగుగా వీలున్నంత వరకు పైకి తేపవలెను. అప్పుడు వీలున్నంత వరకు వారివారి దేహ సౌలభ్యమును బట్టి తల, కాళ్ళు దగ్గరకు వచ్చి తోక ఎత్తిన తేలు కొండెము వలె నుండును.

ఫలితములు:- వెన్ను పొము బాగుగా వెనుకకు వంగుట వల్ల అందలి ఉపాస్థులు, సందిబంధనాలు, స్థితి స్థాపక శక్తి పెరిగి నాడీ ప్రవాహములు, రక్తప్రవాహములు బాగుగా జరుగును. వెన్ను పొముపై కాళ్ళ



యోగనిద్రాసనము

యోగశక్తిని బొందినవారు ఈ ఆసనము చేసి సుఖముగ నిద్రించే శక్తిని పొంది యుందురు గాన దీనికి పేరిడిరి.

చేయువిధానము:— మెత్తని పక్కపై వెల్లికిల వరుండవలెను. 2 కాళ్ళను వంచి చీల మండవద్ద ఒక దానిపై ఒకటి క్రాన్ గా పెట్టవలెను. 2 చేతులను తలను 2 కాళ్ళ మధ్య లోనికిదూర్చి 2 భుజములు పిక్కలు పైకివచ్చులాగున లాగి పైఘాటోలో చూపబడినట్లు 2 చేతులనుచాచి భుజములతో కాళ్ళను వెనుకకునెట్టి 2 చేతు లను ప్రక్కలనుండి పిఱ్ఱల దిగువనుండి పొనిచ్చి 2 చేతుల వ్రేళ్ళను గుదిగాపట్టుకొన వలెను. తలవెనుక భాగమును కాలిమడమలపైని ఆనించవలెను. గాలిని పూర్తిగారేచించి (రేచక కుంభకము చేసి, దృష్టిని భ్రూమధ్యమున నిలిపివీకాగ్రతను సాధించుట యోగనిద్రాసనము.

ఫలితములు:— కాళ్ళు, చేతులు, నడుము బాగుగా లాగబడుటవల్ల, నాడీ మండలము రక్త ప్రసరణ మండలము బలపడును. శ్వాసమండలము; దానితో బాటు కండర మండలము బలపడును. మానసిక ఏకాగ్రత, శాంతి, నిశ్చలత లభించును.

పాదహస్తాసనము



పాదములను చేతుల (హస్తముల) తో పట్టుకొను నదిగాన దీనిని పాదహస్తాసన మనిరి. ఇది నిలబడి చేయునది.

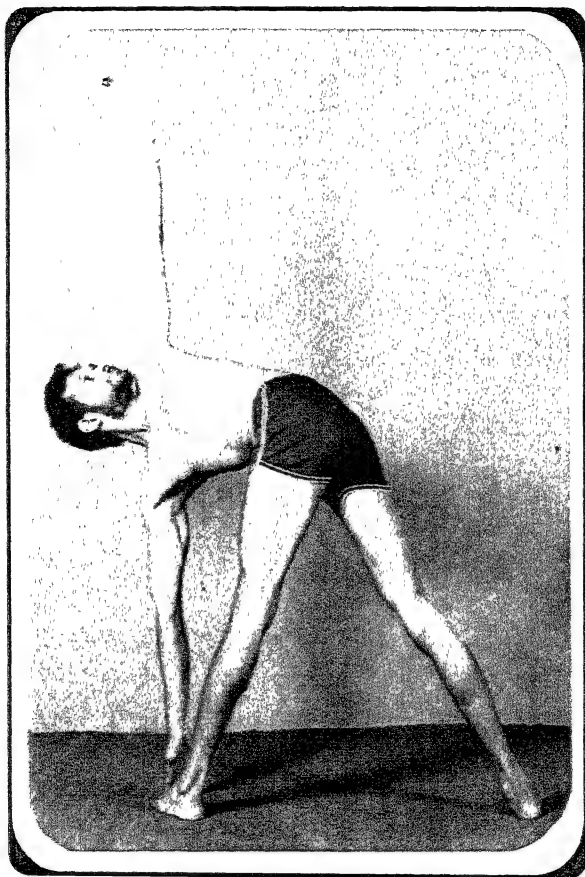
చేయవిధానము:- రెండు కాళ్ళను సమముగ చేర్చి నిలబడవలెను. గాలిని పీలుస్తూ రెండు చేతులను పైకి ఎత్తవలెను. తిరిగి గాలిని ఒడలుచు (బైటకు రేచిస్తూ) చేతులతో బాదు నడుమును గూడా పూర్తిగా ముందుకువంచి, చేతి వ్రేళ్ళతో కాల్చి వ్రేళ్ళను పట్టుకొన వలెను. మోకాళ్ళను వంచకుండా నడుమును సూటిగా ఎగిడించి ముఖమును తలను మోకాళ్ళకు ఆనించుట పాదహస్తాసనము మొదటి దశ. అట్లే బాగుగా వంగి అరచేతులను అదికాళ్ళ కంట పట్టుట పూర్ణస్థితి.

ఫలితములు:- వెన్నుపాము, వీపు

కండరములు, కాళ్ళు చేతుల కండరములు బాగుగా సాగదీయబడుటవల్ల రక్తప్రవాహములు, నాడీప్రవాహములు తీవ్రముగా జరుగును. సయాటిక వ్యాధులు నిరోధించబడును. ఉదరవ్యాధులు, ఊబపొట్టలు, ఎబ్డామినల్ హెర్నియా (Abdominal Hernia) గర్భాశయవ్యాధులు రావు. రేచక, పూరకములవల్ల ఊపిరితిత్తులు బలపడును. రక్తశుద్ధి జరుగును. ప్రాణశక్తి పెరుగును. అజీర్ణము - మలబద్ధకము తగ్గును.

మణిపూరక చక్రము ఉజ్జీవింపబడుటవల్ల, మూత్రపిండ వ్యాధులు నివారించబడును. మూత్రపిండము (KIDNEY) లలోనూ మూత్రపు సంచి (BLADDER)

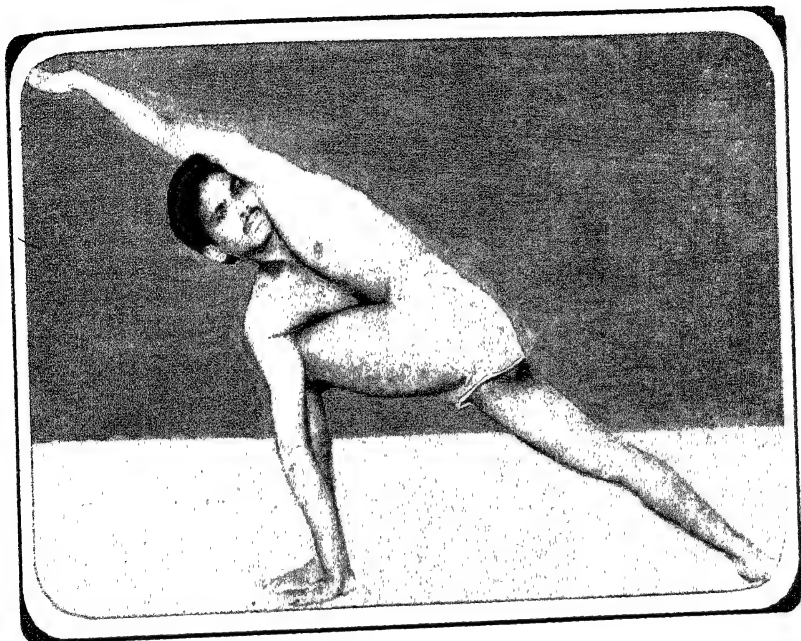
లోను ఏర్పడిన శిలామేహము, శికతామేహము (అనగా మూత్రపిండములోని రాళ్ళు, ఇసుకలాంటి పదార్థములు) హరించును.



త్రికర్ణాసనము

శరీరమును మూడు కోణముల ఆకారములో త్రిప్పి వేయునదిగాన దీనిని త్రికోణాసనమనిరి. ఇది నిలబడి చేయు ఆసనములకు పెరినదైయున్నది.

చేయవిధానము:- కాళ్ళను రెండింటిని దాదాపు 36 అం|| దూరంగా పెట్టి (పంగచాచి)



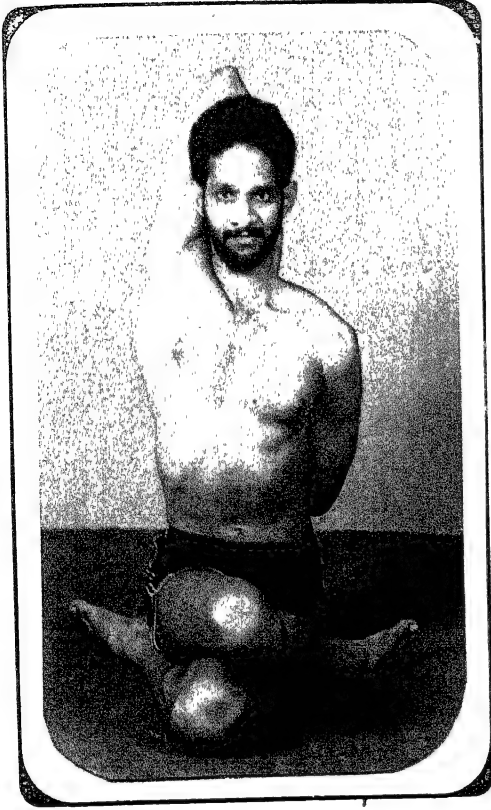
త్రికోణాసనము

నిలబడవలెను. రెండు చేతులను సమముగ బారచాచి, నడుమును మెలి త్రిప్పుచూ, కుడిచేతితో ఎడమకాలి పాదమును తాకుచూ ఎడమ చేతిని నిలారుగా పైకి చాచి దృష్టిని ఎడమచేతి వ్రేళ్ళపై కేంద్రీకరించి, పైఘాట్లోనున్నట్లు చేయవలెను. తిరిగి అలాగే బారచాచి ఉంచి పైకి మొదట స్థితికి వచ్చి తిరిగి కుడివైపుకు మెలితిరిగి ఎడమచేతితో కుడికాలు పాదమును తాకి కుడి చేతిని పైకెత్తి, తలను పైకి త్రిప్పి కుడిచేతి వ్రేళ్ళపై దృష్టిని సారించి రెండు చేతులను ఒకే యాంగిల్ 90 లుగా పెట్టవలెను. ఈ విధముగ కుడి, ఎడమలకు మారుస్తూ 15 - 16 సార్లు క్రమబద్ధముగా చేయవలెను. ఇది చక్కని తేలిక అయిన ఆసనము. ఇది ప్రతివాళ్ళు తేలికగా చేయవచ్చును. ఇదొక చిన్న వ్యాయామము లాంటిది. గాని ఫలితమెక్కువ.

ఫలితములు:- దీనిని బాగుగా క్రమ బద్ధముగ వేయుటవల్ల, వెన్నుపాము, ప్రక్కటెముకలు బాగుగా మెలితిరుగును. అందువల్ల వెన్నుపాములోని సంధులు సాగి శరీరము అన్ని వైపులకు సుఖముగ తిరుగును. ఉపాస్థులు మృదుత్వము చెందును. శ్వాసకండరములు, హిపిరితిత్తులు బలపడును. పొట్టకండరములు, మలకోశకండరములు

బాగుగా మెత్తితివ్వుబడుటవల్ల మల శుద్ధి జరుగును. గేస్టిక్ ట్రబుల్స్ లాంటివిరానేరావు.

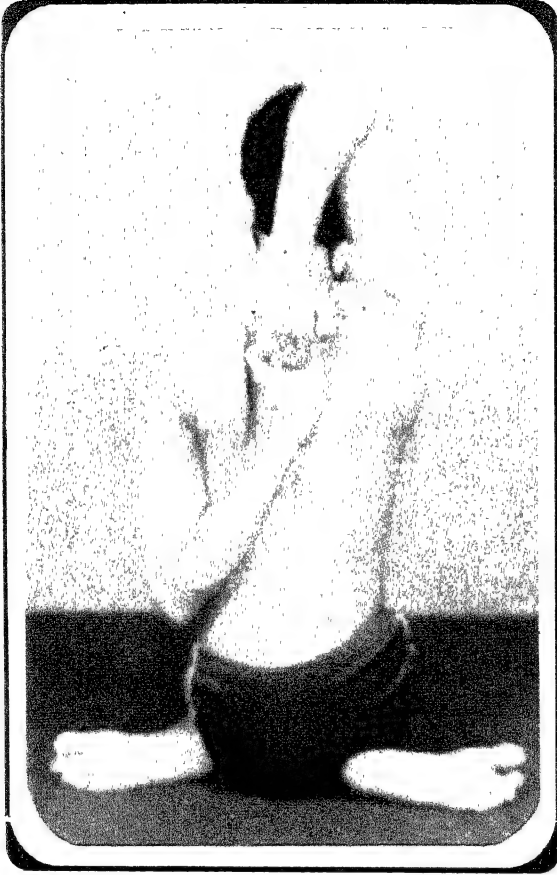
పై ప్లాట్లో చూపబడినది త్రికోణాసనములలో మరొక భంగిమము. దీనికి గూడా కాళ్ళు బాగుగా చాచి నిలబడి ఒక ప్రక్కకు ఒరిగి ఎడమచేతిని ఎడమకాలితోనే తాకుచూ కుడి చేతిని కుడికాలు సమానాంతర రేఖగా పైప్లాట్లో చూపినట్లు వేయవలెను.



గోమూఖాసనము

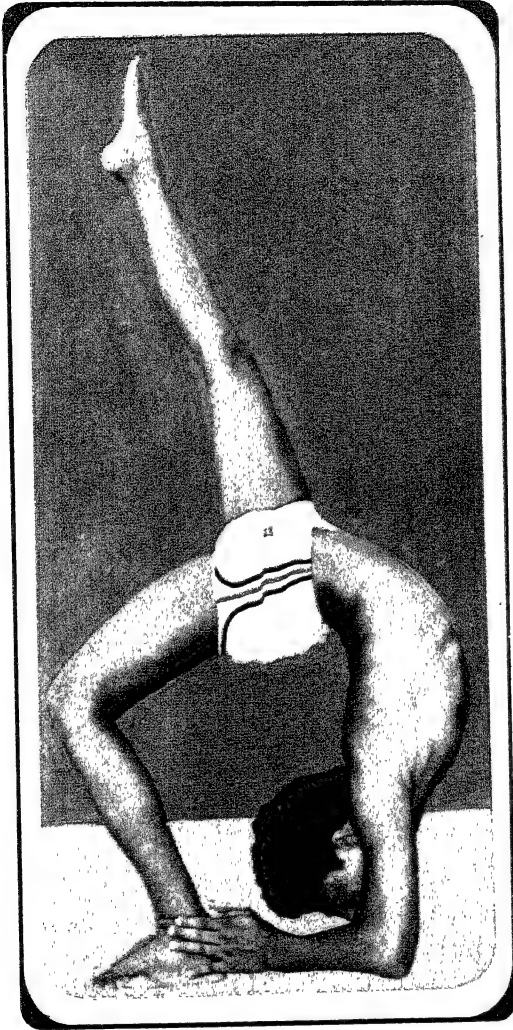
గోరక్షకులు దీనిని అభ్యసించుచుండుటచే దీనికి గోరక్షాసనమనియూ గోవు అనగ అవు. ఈ అసనము వేసినప్పుడు మన మోకాళ్ళు రెండు చేరి; అవు ముట్టెను పొలియుండును. గనుక దీనిని గోముఖాసనమనిరి.

చేయువిధానము:—మెత్తని సమతలమైన ప్రక్కపై కూర్చుండి ఎడమకాలు మడిచి; కుడి పిత్తును చేర్చి పెట్టవలెను కుడికాలును మడిచి ఎడమ తొడపై నుండి ఎడమవైపుకు పై ఖాటలో ఉన్నట్లు పెట్టుటవల్ల రెండు మోకాళ్ళు ఒకదానిపై ఒకటి వచ్చి అవు ముట్టెను బోలియుండును. తరువాత వెన్నుపొమును నిలువుగా పెట్టి కుడి చేతిని చుకనై భాగము మోచేతివరకు ఎత్తి వీపుకుపోనిచ్చి, ఎడమచేతిని క్రిందకు మోచేయివరకు



వంచి వెనుకకు పొనిచ్చి నీవుమీద 2 చేతుల వేళ్ళను ఒకదానితో ఒకటి కలిపి 2 వ ఫాట్ వెనుక భాగములో పట్టుకున్నట్లుగా - పై ఆసనమును గమనిస్తూ వెనుక 2 చేతులను గుడిగా పట్టుకొనవలెను. 2 పాదములు వెనుకవైపుకు పైఫాట్లోపల, కనిపించవలెను. మోచేతులు గూడా పై విధముగా వంగి సమముగా, నిలుపుగా, తలకు సూటిగా ఉండవలెను.

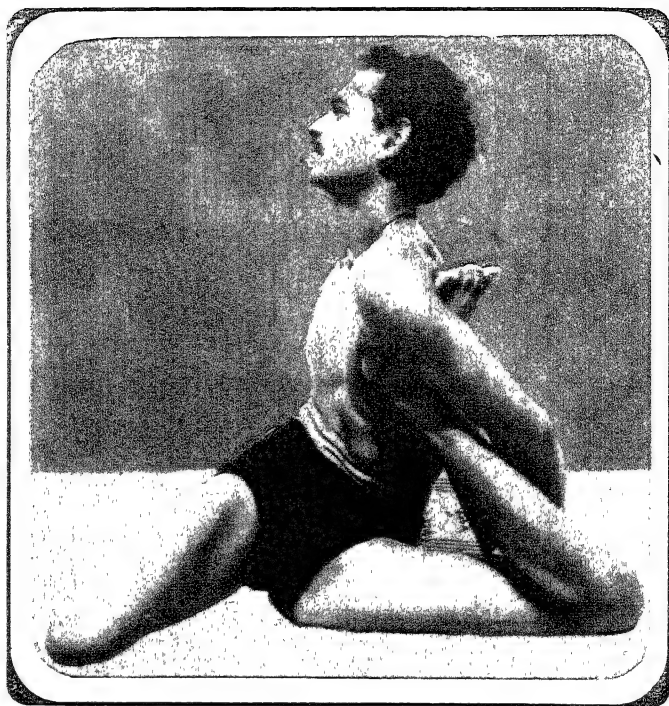
ఫలితములు:- ఈ ఆసనము వేయుటవల్ల మోకాళ్ళు నొప్పులు - చీలమండలలోని నొప్పులు, మోచేతులు, మణికట్టలలోని నొప్పులు ముఖ్యముగ చేతి, చంక గూళ్ళులోని నొప్పులున్నవారికి పూర్తిగా క్రమముగా నివారించబడి - అందలి దోషములు హరించును. ఇది నిత్యం చేయుటవల్ల వయస్సులో వచ్చే కీళ్ళు నొప్పులు, సంధివాతంలాంటివి దరిచేరవు. ఈ ఆసనం మొదట్లో రాకపోయినా క్రమంగా సరములు సాగి సులభముగా వచ్చును.



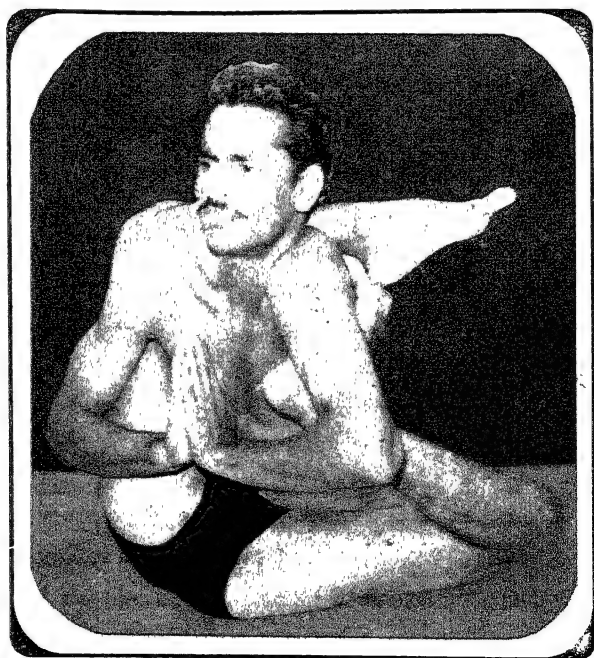
వికపాదవిపరీత దండాసనము

దండము అనగ క్రర. మన వెన్నును మేరుదండము అనిగూడా అంటారు. అంతేగాక మన చేతులలో దండచేతులు - దండచేయి కండరాలు అని ఉంటాయి. గమక క్రరల

మోగ
న
దండ
పాద
సమ



పాద
కరయోగ
సమ

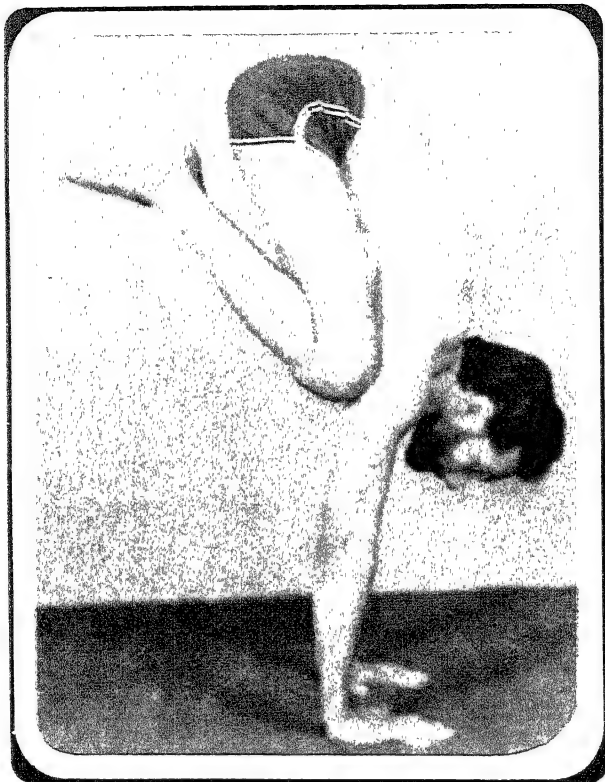


వలె దేహమును గట్టిగా నిలబెట్టు కాళ్ళు, చేతులు, వెన్నుపూసలను గూడా దండములు అన్నారు. అట్టి దండములను వివిధ కోణములలో నిలబెట్టుచూ చేయునవి గాన వీటిని దండాసనములు అనిరి. ఇందు ముఖ్యముగ త్రివిధ దండాసనములను గూర్చి తెలుసుకుందాం!

1. యోగ దండాసనము.
2. ఏకపాదశిరదండాసనము.
3. ఏకపాద విపరీతదండాసనము.

చేయువిధానము:

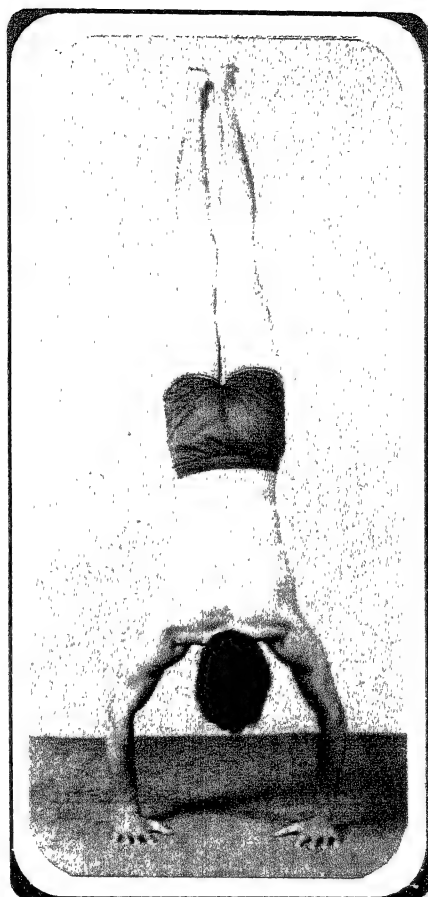
యోగ దండాసనము:— పూర్వము ఋషులు ప్రాణాయామం చేయు సమయంలో ఎడమచేతి చంకలో ఒక పంగల కర్రను గూడు క్రిందకు చంకలో దూర్చి చేయి బరువు ఊపిరితిత్తులమీద పడకుండా పెట్టుకొని రెండవకుడిచేతిని పైకెత్తి వ్రేళ్ళతో ముక్కును పట్టుకొని ప్రాణాయామం చేసేవారు. అట్టి యోగ దండమునకు బదులుగా 1వ ఫోటోలో చూపబడినట్లు కాలును మోకాలు వరకు వంచి కర్రవలె పెట్టుట యోగ దండాసనము. అట్లే కుడికాలును మెడమీద వేసుకొని ఎడమకాలును యోగ దండమువలె రెండవ ఫోటోలో చూపబడినట్లు చేయుట ఏకపాదశిర యోగదండాసనము. 3. ఏకపాద విపరీతదండాసనము అనే ఈ మూడవ దండాసనము వేయుటకు ముందు చక్ర బంధాసనము వేసి 3వ ఫోటోలో చూపబడినట్లు ఒక కాలిని నిటారుగా ఆకాశం వైపునకు సూటిగా నిలబెట్టుట ఏకపాద విపరీతదండాసనమనిరి. ఈ దండాసనము అని చెప్పబడే అసనములన్నియూ అందరికి పనికి వచ్చేవిగావు. ఇవి దేహం అతి స్పృదువుగాను సౌలభ్యముగాను ఉండి, ప్రదర్శనకు వెళ్ళదలచుకొన్న యోగ విద్యాప్రవీణులకు పోటీలలో పాల్గొనాలనుకున్నవారికి మాత్రం ఉపకరించగలవు. ఇవి కేవలం దేహంలో గ్లాండు సెంటర్సులో పని చేసేవని వాటివల్ల గొప్ప ఫలితాలు ఈ విధంగా ఉంటాయి అని చెప్పలేము. ఇవి ప్రదర్శనలకు, ప్రయిజులకు ఉపకరిస్తాయి.



హస్తవ్యక్తాంశము

శరీరమును తలక్రిందులుగ చేతులపై చెట్టువలె నిలబెట్టుటవలన దీనిని హస్తవ్యక్తాంశమనిరి. దీనిని అభ్యసించుటకు శరీరము లాఘవముగాను పటుత్వముగాను ఉన్న యువకులు ప్రయత్నించవలెను.

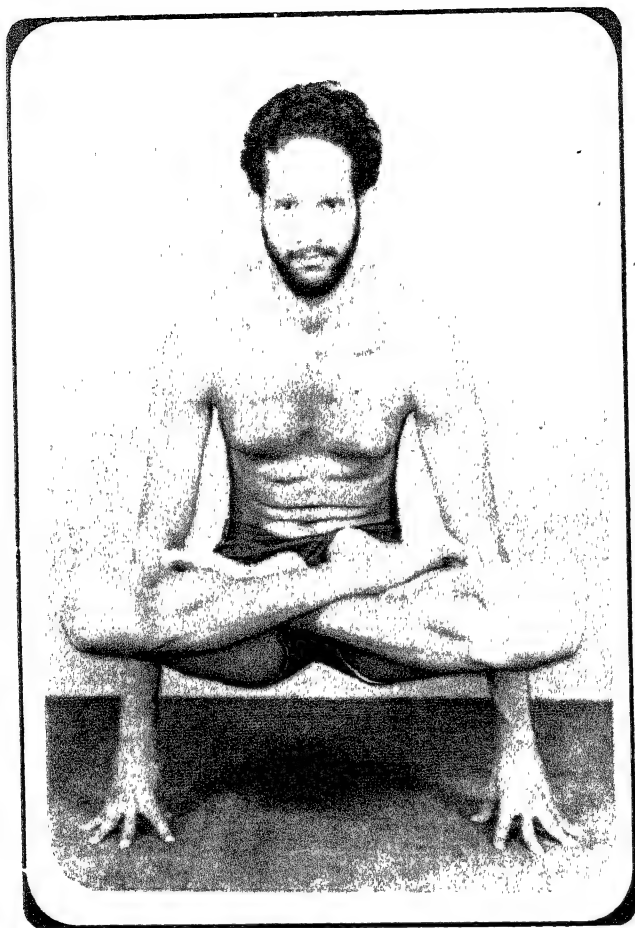
చేయువిధానము:- సమమైన నేలలో రెండు అరచేతులను బలముగ, సమముగ అనించి మోచేతులను వంచి మోకాళ్ళను వంచి నడుమును నిగిడించి చేతి దండబలముతో తల అనకుండా పైకి లేపి క్రమముగా కాళ్ళుచాచి ముందు వెనుకలకు తూలకుండా బేలెన్పు (Balance) చేస్తూ, చేతులపైకి పూర్తిగా శరీరమును, కాళ్ళను, క్ర్రవలె పైఛాటో వలె నిలబెటుట పూర్ణ హస్తవ్యక్తాంశమని అభ్యాసకులు ముందు నేలకు తలను రెండు అరచేతులను అనించి కపాలాసనమువలె నడుము కాళ్ళు పైకి లేపి



నిలబెట్టి చేతులపై బలము మోపి తలను నెమ్మదిగా పైకి లేపుట ఒక దశలో ముక్త హస్తవృత్తాసనమనియు, పూర్ణ దశలో పూర్తిగా చేతులు పైన దేహమంతయు కర్రవలె నిలబెట్టుట హస్తవృత్తాసనమనియు నిర్వచించిరి.

ఫలితములు:- నాడీమండలము, కండరమండలములు ఇంకా బాగుగా బలపడి, దేహము స్వాధీనములో నుండును. శిర్యాసనమునకు వలె తలకు రక్తము అధికముగ చేరుటవల్ల శిరోనాడులు బలపడి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగును. దేహబలం, భుజబలం, కండరబలము తీవ్రముగా నుండును. ఉత్సాహము, కార్యశూరత ఇనుమడించును. ఎల్లప్పుడూ యువకులుగానే ఉండిపోదురు.

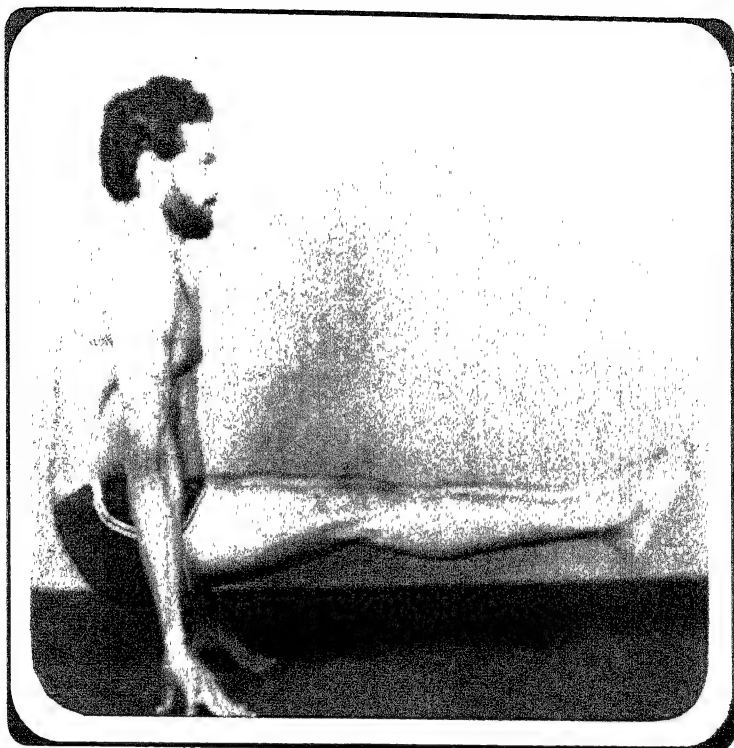
జాగ్రత్తలు:- ఇది అందరూ చేసేది గాదు. పిల్లలు, యువకులు అభ్యసించాలి. అభ్యాస సమయంలో మెత్తని ఇసుకనేలలో ప్రారంభించవలెను.



లోలాసనము

ఈ అసనం వేసి ఉయ్యలలాగ ఉగుదురు గాన దీనిని లోలాసనమనిరి.

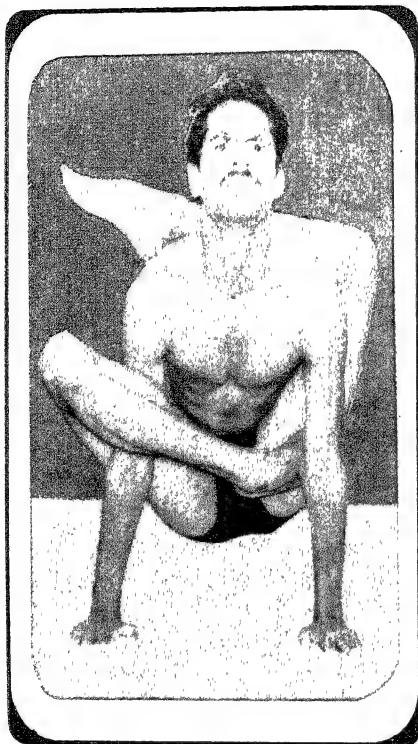
చేయువిధానము:- మెత్తని వక్కపై కూర్చుండి పద్మాసనమువేసి రెండు చేతులను తొడల ప్రక్కకు అనించి నడుమును కుంచిచి చేతులపై పద్మాసనముతో నేలకు 6 అం|| వరకు లేచి భుజ బలముతో శరీరమును ఉయ్యలలాగ ఉపవలెను. ఇది



లోలాసనము

ప్రథమ దశ. మొదటి ఛాట్లో చూడవచ్చును. ద్వితీయ దశ యోకాళ్ళను చాచి కూర్చొని మొదట దశవలనే రెండు చేతులను పై ఛాట్లో వలె పెట్టి కాళ్ళను బాగుగా నిగిడించి కాళ్ళు తొడలు పిరుదులు నేలకు ఆనకుండా 4-5 అం|| ఎత్తుకు సమంగా లేచుట ద్వితీయ దశ అందురు. ఇది కష్ట సాధ్యము. దీనిని సమతులాసనమని అందురు.

ఫలితములు:- పద్మాసనముల ఫలమున్ను, శరీర మందలి అన్ని నాడులు ఒక్కసారి బిగించ వలసి యున్నది గాన చక్కని నాడీ బలమున్ను రక్తప్రసరణ శక్తియూ పెరుగును. ఇంద్రియ నిగ్రహము మానసిక వికాగ్రత లభ్యమగును. అన్నింటి కంటే సయాటిక నరముల బలము, ద్వైగుణీకృతముగా పెరుగును.



ఓంకారాసనము

ములు విరాటంకముగ జరుగును. అన్ని సంధులు సంధి బంధనాలు ఉజ్జీవింపబడి అందలి దోషములు హరించును. ఓంకార నాదము చేస్తూవుంటే ఏకాగ్రత లభ్యమగును.

ఈ ఆసనము వేయుటవల్ల మనదేహం బీజాక్షరమైన ఓం అకారమును బోలియుండుట వలన దీనిని ఓంకారాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- మెత్తని ప్రక్కపై కూర్చొని ఎడమ కాలును భుజంపైకి బాగుగా వెనుకకు లాగి మెడమీద వేసుకొని రెండు చేతులను అడుగుకు పైగా దూరంలో నేలకు అరచేతులు అనించి నడుమును కుంభించి పైకి లేపి కుడికాలును కుడిచేతి దండమీదుగా ఫోటోలో చూపినట్లు ఎడమచేతి దండకు తొడకు మధ్యలో పెట్టి తల బాగా పైకిలేపి చూచుట ఓంకారాసనము.

ఫలితములు:- శరీరము నందలి సమస్తనాడులు ఉజ్జీవింప బడును. నాడీమండల ప్రవాహ



భూమాసనము

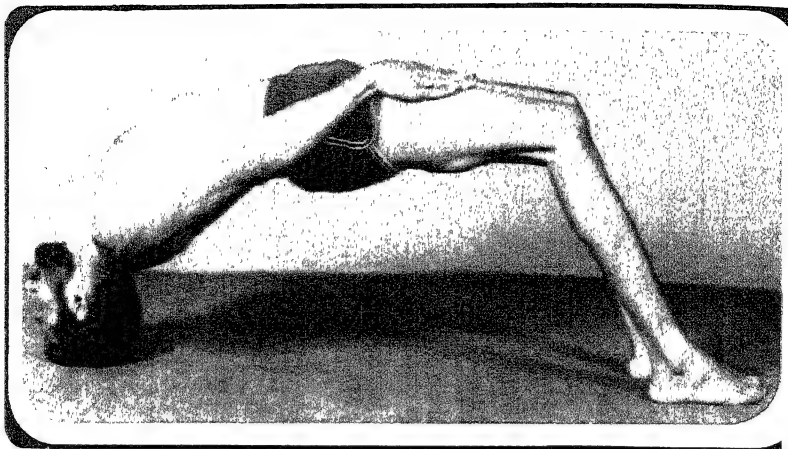
భూమాసనము:- మెత్తని పక్కపై క్రింద ఫోటోలోవలె కాళ్ళు రెండు పంగచాచి నేలకు కర్రవలె అనించి నడుము వంచి బోర్లగా ఛాతి అనించి పరుండి రెండు చేతులు బాగుగా బారచాచి కాళ్ళ వ్రేళ్ళను పట్టుకొనునది భూమాసనము.

ఫలితములు:- నాడీదోషములు త్రికాస్థిసంధి దోషములు హరించును.



భద్రాసనము

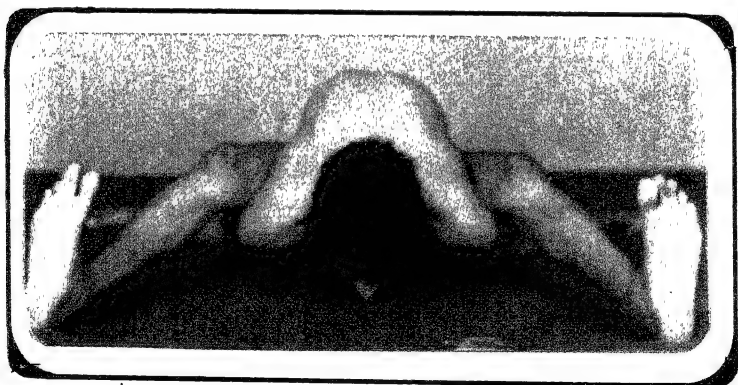
భద్రంగా, కదలక, కూర్చొనునది గనుక దీనిని భద్రాసనమనిరి. దీనిని పై ఫోటోలోవలె నిత్యం చేయుటవల్ల వద్మాసనము తేలికగా వచ్చును.



సేతు బంధాసనము

సేతు బంధాసనము:- సేతుబంధము అనగా ప్రవాహమును బంధించునది. అనకట్టలాంటిది లేక వంతెన (బ్రిడ్జి) లాంటిది గనుక దీనికి ఈ పేరిడిరి.

చేయువిధానము:- తలను, పాదములను నేలకు ఆనించి చక్రాసనమునకు వలె నడుమును పైకి లేపునది దీనివల్ల నాడీమండలము, వెన్నుపొము బలపడును.



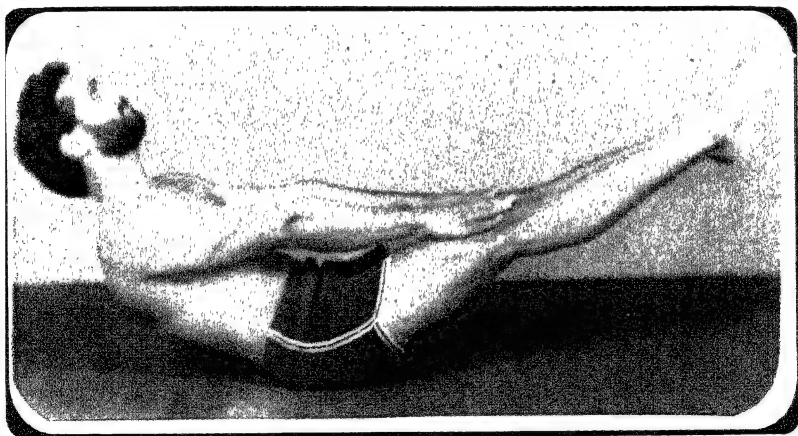
కూర్మాసనము

కూర్మము అనగ తాబేలు. మన దేహమును తాబేలు రూపములో రూపొందించునదిగాన దీనిని కూర్మాసనమనిరి.

చేయవిధానము:- మెత్తని పక్కపై కాళ్ళు బాగుగా వెడల్పుగా పంగచాచి కూర్చుండవలయును. అప్పుడు ముందుకు వంగి భాతీని నేలకు అనించి రెండు చేతులను వెనుకకు చాచి మోకాళ్ళు క్రిందుగా బారగా చాచి తలను ముఖమును నేలకు అనించి సమముగ పరుండుట కూర్మాసనమనబడును. తాబేలు, ముందు కాళ్ళవలె మన కాళ్ళు పొడములును; వెనుక కాళ్ళవలె మన చేతులు మణికట్టున్ను; తాబేలు తలవలె మన తలయున్ను; తాబేలు పై పెంకువలె మన వీపుభాగము ఎత్తుగాను ఉండును గనుక దీనిని కూర్మాసనమనుట ఉచితముగా నున్నది.

ఫలితములు:- కాళ్ళు చేతులలోని పెద్ద నరములు బాగుగా సాగదీయబడి, బలపడును. వెన్నుపూసలు, నడ్డిపూసలు, ముడ్డిపూసలు బాగుగా వంచబడి నాడీ ప్రవాహములు బాగుగా జరుగును. మెడ నరాలు సాగి బాగుపడును.

నావాసనము



నావవలె దేహమును వంచునది గాన దీనిని నౌకాసనమనిరి.

చేయవిధానము:- మెత్తని పక్కపై వెల్లకిల పరుండి పై ఛాట్లో చూపినట్లు కాళ్ళు చేతులను కొద్దిగా పైకిలేపి చాచి పడవాకారముగా తలను కాళ్ళను పైకిలేపునది నావాసనము.

ఫలితములు:- వెన్నుపాము, కాలి, చేతి నరములు, కండరములు బలపడును. తల మెడనరములు బలపడును. పొట్ట, కండరములు గట్టిపడి గుల్ల పొట్టులున్నవారికి బాగుగా తగ్గి గట్టిపడును. మలశుద్ధి జరుగును.

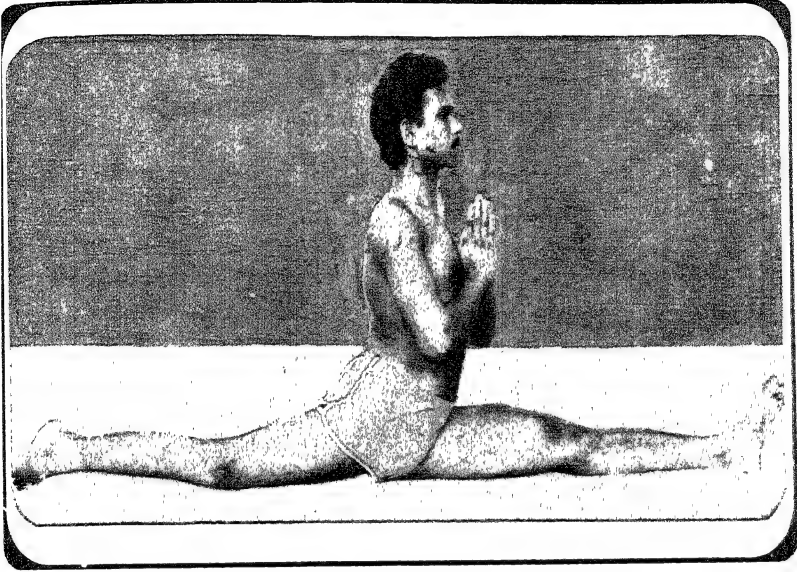


మండూకాసనము

మండూకము అనగ కప్ప. కప్ప అకారములో బోర్లవరుండుట మండూకాసనం.

చేయవిధానము:- మెత్తని పక్కపై కూర్చొననమునకు వలె గాకుండా మోకాళ్ళు వరకు వంచి అనించి బోర్లగా కప్పాకారంగా వరుండుట మండూకాసనము.

ఫలితములు:- ఈ ఆసనము ముఖ్యంగా అధికముగా నాడులకు శ్రమనిచ్చే ఆసనములు వేసినప్పుడు విశ్రాంతి కొరకు వేయచుందురు.



హనుమానాసనము

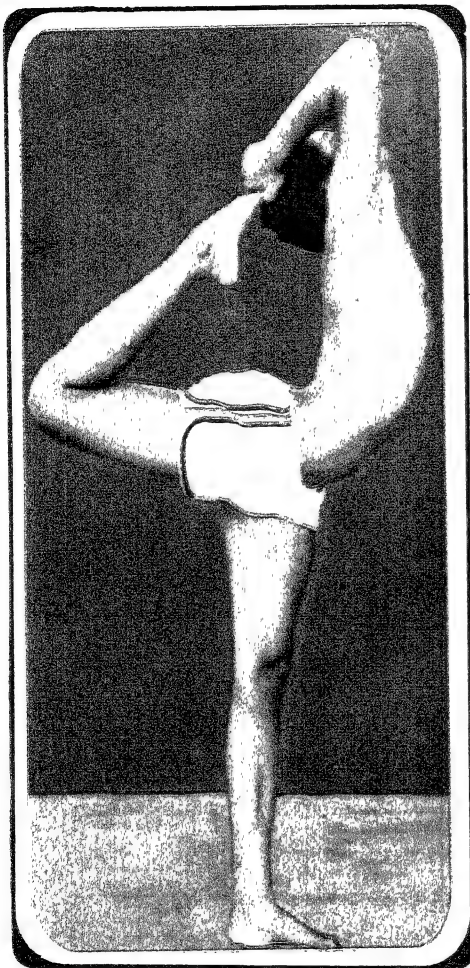
భక్తిని ప్రదర్శించు నమస్కార భంగిమములో నున్నది గాన, పరమభక్తుడైన హనుమంతుని పేరుతో హనుమానాసనమనిరి. ఇందు వివిధ భంగిమములు గలవు.

చేయువిధానము:- భూమాసనమునకు కాళ్ళు ప్రక్కలకు చాచినట్లు గాకుండా కాళ్ళు వెనుక ముందులకు దండమువలె సమముగ నేలకు అనించి కూర్చొనవలెను. పై ఛాటోలో చూపబడినట్లు వెన్నుపొమును 90° స్థితిలో నిలుపుగా నిలబెట్టి రెండు చేతులను హృదయానికి హత్తించి నమస్కరించవలెను. కళ్ళు మూసుకొని దృష్టిని భూ మధ్యమునందు నిలిపి ధ్యానించునది హనుమానాసనమనిరి.

శరీరము, కాళ్ళు అంతగా సాగనివారు. ముందుకాలు పొదము నేలకు అనించి వెనుక కాలు వెనుకకు సాఫీగా చాచి నడుమును నిగిడించి, రెండుచేతులను హృదయానికి జోడించి నమస్కరించుటను గూడా హనుమానాసన మనవచ్చును.

ఫలితములు:- దాదాపు చివరికి మనం గమనిస్తున్న ఈ ఆసనములన్నియు బాగుగా తీవ్రదశలో నుండును గాన నాడిమండలశుద్ధి జరిగి అంగప్రత్యంగములకు అన్ని ప్రవాహములు నిరాటంకముగా జరుగును గాన దేహశుద్ధి మనశ్శుద్ధి గలుగును. వృద్ధాప్యము దరిచేరదు.

నటరాజాసనము

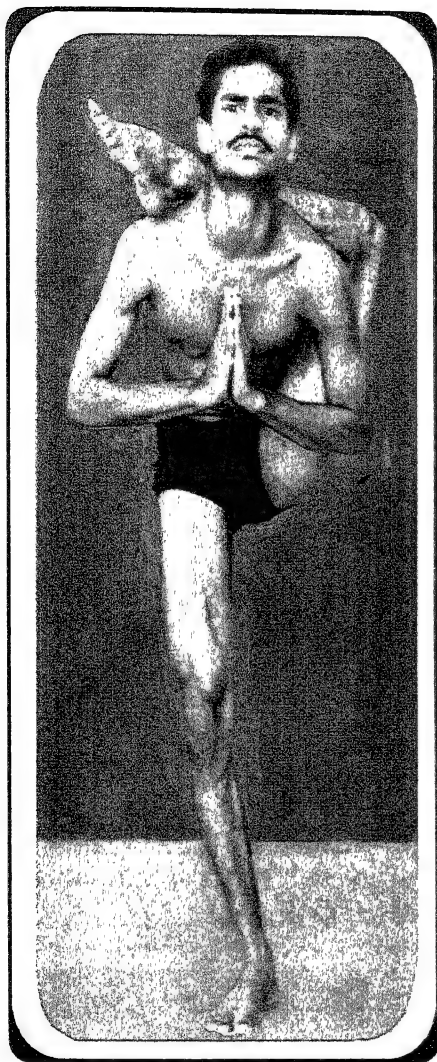


నటరాజా నాట్యభంగి
మమూలను బోలియు
న్నందున దీనిని నటరాజా
సనమనిరి.

చేయువిధానము:- సమ
తలమైన మంచి ప్రదేశము
లో నిలబడి ఎడమ కాలును
బలముగ భూమిపై మోపి
కుడికాలును వెనుకకు వంచి
ఎత్తి నడుమును తలను
వెనుకకు వంచి తల మీదుగా
చేతులను వెనుకకు చాచికొని
బొటన వ్రేలును చేతి వేళ్ళ
తో పట్టుకొని కాలును పైకి
లాగి ఛాటోలో వలె పాద
మును తలకు తగిలించునది
నటరాజా సనము.

ఫలితములు:- ఇది
అందరూ చేయదగినది
గాదు. యువకులు; మెత్తని
శరీరం గలవారు; దేహ
సౌలభ్యం, నాడీబలం, కండర
బలం గలవారు మాత్రం

చేయవలెను. ఫలితములు పైజెప్పిన అసనములకు వలెనే నాడీమండలం, కండ
మండలముల బలం బాగుగా పెరుగును. ఉత్సాహము, ధైర్యము, కార్యదీక్ష పెరుగును.
ఇంద్రియ నిగ్రహము కలుగును ---



దుర్వాస మహర్షి ఒంటి కాలుపై తపస్సు చేసినట్లు చెప్పుదురు గాన ఆ భంగిమములో దీనిని దూర్వాసాసనమనిరి.

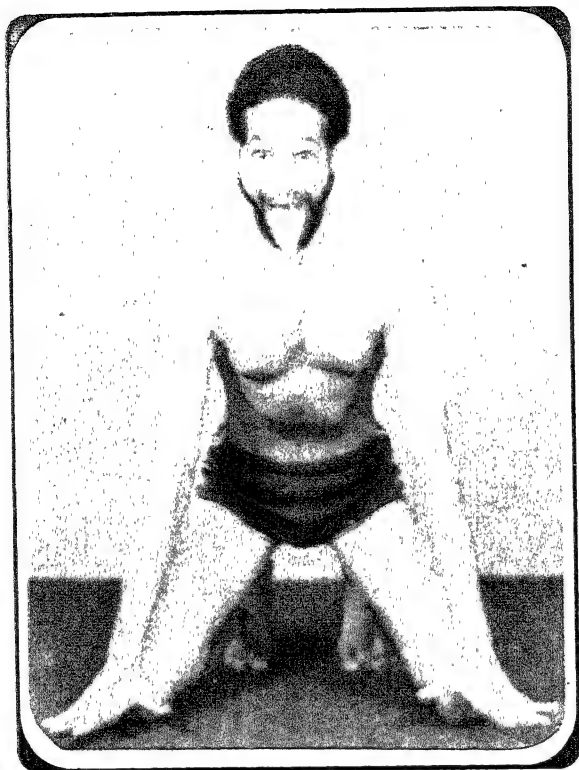
చేయవిధానము:- సమతల మైన ప్రదేశములో నిలబడి కుడి లేక ఎడమ కాలును భూమిపై బలంగా మోపి రెండవ కాలును నెమ్మదిగా పైకితీసి తలవంచి కాలును మెడమీద వేసుకొని నడుమును బిగించి తలను పైకెత్తి రెండు చేతులను జోడించి హృదయానికి హత్తించి నమస్కరిస్తూ నిలబడుట దూర్వాసాసన మనిరి-

ఇది అందరికి అందుబాటులో నుండదు. అభ్యాసముచే ప్రయత్నించవలెను.

ఫలితములు:- దాదాపు ఈ చివరి అసనములన్నింటికి ఫలితములు సమానముగానే ఉండును. కారణమేమనగ ఇవి అన్నియు నాడిమండల, కండరముల; రక్తప్రసరణ మండల; వాయు మండలములకు బాగుగా

దూర్వాసాసనము

వని కల్పించునవై యున్నవి. అందువల్ల ప్రధానమైన అన్ని కార్యక్రమములు నిర్విఘ్నముగ జరుగును. అందువల్ల ఫలితములు హెచ్చు.



సింహాసనము

సింహము వలె నేరు తెరచి గంభీరముగ కనిపించును గాన దీనిని సింహాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- మెత్తని వక్కపై రెండు మడమలను అసనమునకు ఇరుప్రక్కల పిరుదులకు చేర్చి మోకాళ్ళు నేలకు అనించి చేతులు చాచి మోకాళ్ళు వద్ద నేలకు అనించి పై ఫోటోలోవలె కూర్చుండవలెను. అప్పుడు నేరు బాగుగా తెరచి, నాలుకను బాగుగా బైటకు చాచి కళ్ళను తీవ్రముగా తెరచి భయంకరముగా చూస్తూ గాండ్రింపుగా శబ్దం గూడా చేయవచ్చును. దీనిని సింహాసనము అందురు.

ఫలితములు:- కేవలం శిరోగత నాడులు నోటి క్రింద దవడ పంథులు, నాలుక, కొండనాలుకలకు ఒత్తిడి జరిగి సప్తవద విస్తరించును. అందలి కఫ దోషములు హరించును. కంటి నరములు, శిరోనరములు, ఉత్తేజింపబడి వృద్ధి నొందును.

బకాసనము

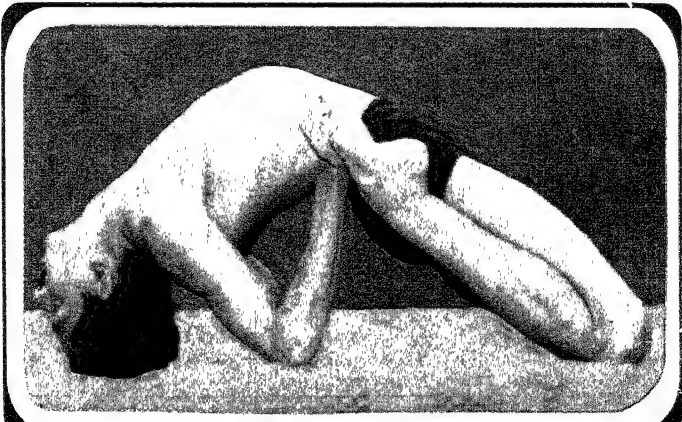


బకం అనగ కొంగ. కొంగ
ఆకారమును పోలి యుండుటచే
దీనిని బకాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- పక్కపై
రెండు చేతులను వంగి అనించి,
చేతులపై బరువు మోపి, కాళ్ళు
మడచి నడుమును విగించి,
ఛాటోలో చూపినట్లు కాళ్ళను నెమ్మ
దిగా పైకిలేపుటను బకాసన
మందురు. క్రిందిఛాటోలో చూపి
నది సుప్తబకాసనం. కష్టసాధ్యం.

ఫలితములు:- భుజబలము
నాడీ బలము పెరుగును. రక్త
ప్రసరణ తీవ్రతరమై ఉజ్జీ
వనము పొందును. అందరూ
చేయ ప్రయత్నం చేయరాదు.

సుప్తబకాసనము



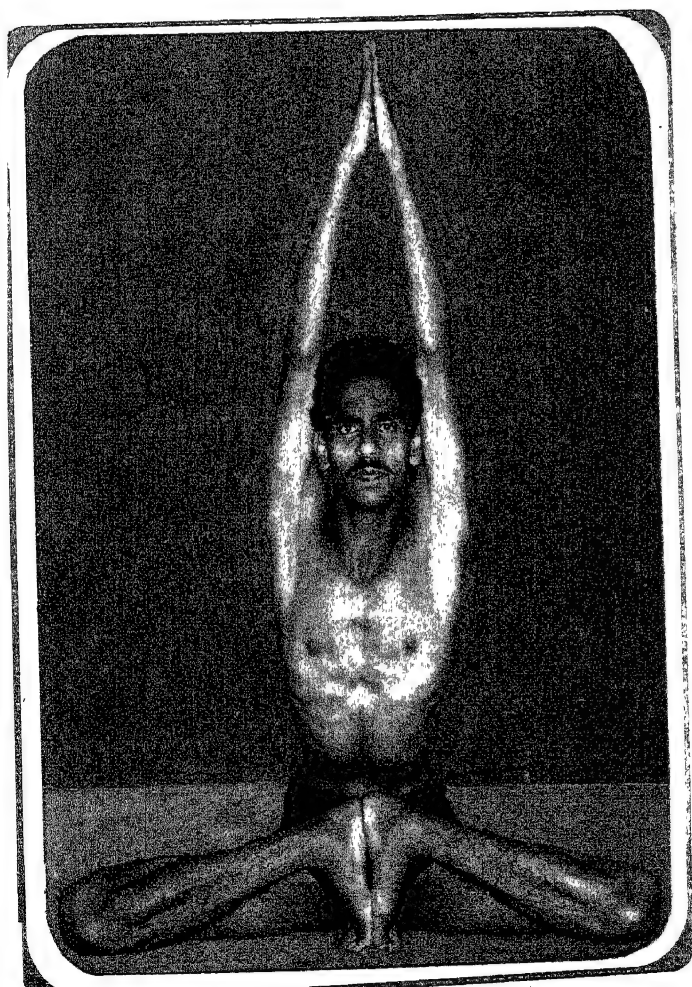
విపరీత ఆసనములు

ఇవి ఉత్సాహము, అనుభవంగల యువకులు మాత్రం వేయుటకు ప్రయత్నించాలి. మాపిల్లలు ఉత్సాహముగా వారివారి కోరికలను బట్టి వేసిన వాటిలో (స్థలాభావంవల్ల) కొన్నింటిని మాత్రం వేయుట జరిగింది. ఈ విధంగా విపరీత స్థితులలో వేయగలిగినవి ఇంకా బహుళంగా ఉన్నాయి. వీటిని చదువరులకు ఉత్సాహముగా నుండగలవన్న ఉదేశ్యముతో వేయబడినవేగాని వీటివల్ల అదనపు ఫలితములుండునని గాని కొన్ని రోగాలను, లేక గ్లాండు సెంటరును, క్రమబద్ధం చేస్తాయని గాని గాదు. అయితే ఇవి పోటీలలో పాల్గొనే వారికి, ప్రదర్శనలిచ్చి మెప్పించేవారికి బాగుగా ఉపకరించగలవు. నాడీ మండలము, కండరమండలము సంధులు, ఉపాస్థులు బహుమృదువుగాను, శక్తివంతముగాను ఉండి అవయవ నిర్మాణము - అంగ సౌష్ఠ్యముగల వారికే స్వాధీనమగునుగాని అందరికీ రావు ఫలితములు మాత్రం ఆయాప్రథమ ఆసనములవల్ల వచ్చే గుణములే లభించును

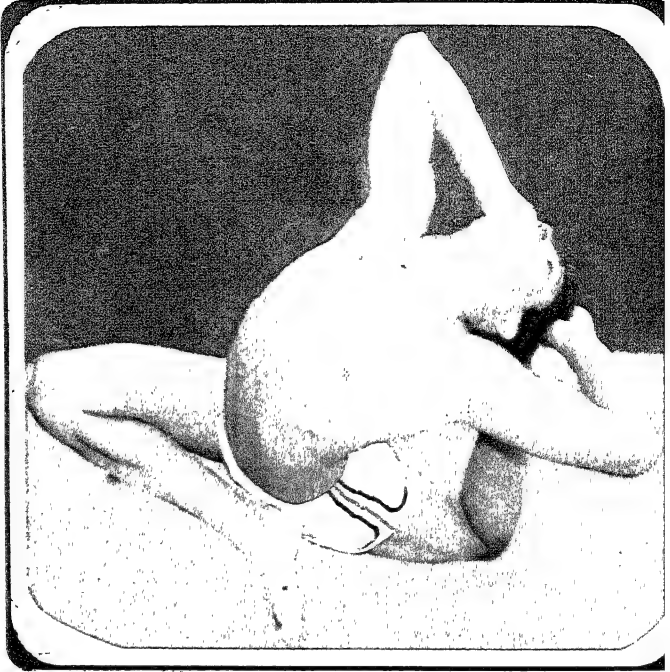
ముందు వేసిన ఆసనముల వివరములు:

1. **పూర్ణ యోన్యాసనము:** ఇది యోని మార్గములను బంధించును గనుక దీనికి ఈ పేరిడిరి. బహు కష్టసాధ్యము.
2. **విపరీత స్కంధ వృశ్చికాసనము:** వృశ్చికము అనగ తేలు గదా! తేలు కొండెమ నెత్తి మీదకు పెట్టుకొనునట్లు గాక భుజాల మీద పాదములు మోపుటవల్ల దీని విపరీత స్థితిలో వృశ్చికాసనమనిరి.
3. **త్రిభుజాసనము:** మూడు కోణములు వచ్చు లాగున దేహమును పెట్టుటవల్ల దీనిని త్రిభుజాసన మనిరి.
4. **కర్ణ పీడాసనము:** దేహమును తలక్రిందులు చేసి హలాసనంలో మోకాళ్లు రెండూ చెవులకు తగులునట్లు చేయునదిగాన దీనిని కర్ణపీడాసనమనిరి.
5. **సంపూర్ణ విపరీత ధనురాసనం:** ధనురాసనం తీవ్రస్థాయిలో చేయునదిగా దీనికి పేరిడిరి.
6. **విపరీత పశ్చిమతానాసనం:** పశ్చిమోత్తానాసనమును బోర్లగా గాకుండా విపరీత స్థితిలో చేయుటవల్ల దీనికి పేరిడిరి.

యోగసాధనము



శ్రీమదాంజనేయపురాణము



కృష్ణాంజనేయపురాణము

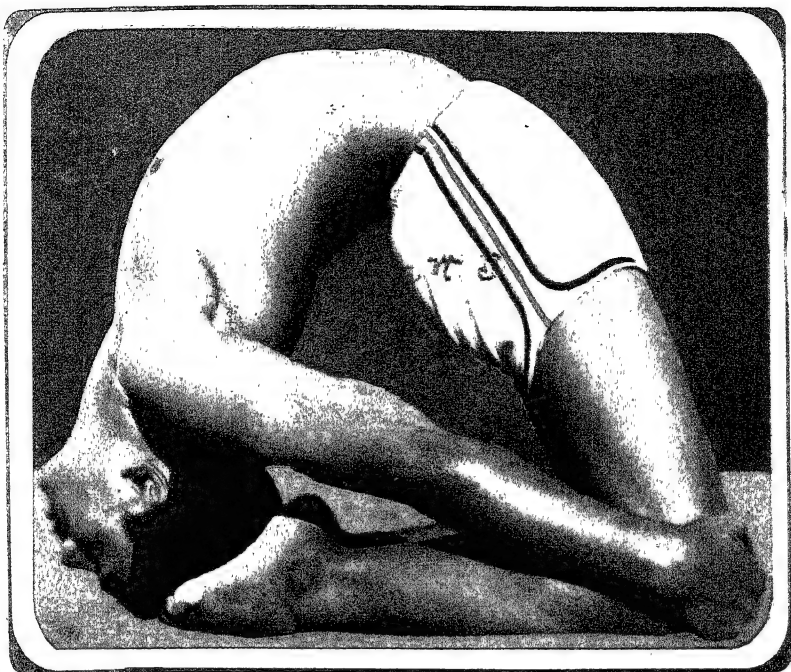


వికపాద కిరాసనము.



మృగచక్రము





రాజకపోతాసనము

కపోతము అనగ పావురము. పావురము రెండు రెక్కలు కాళ్ళు వరకు క్రిందకు దించి ముడుచుకొని వరుంటూ ఉంటుంది. దానిని పోల్చి దీనికి రాజకపోతాసనమని పేరిడిరి.

చేయువిధానము:- వజ్రాసనముపై కూర్చుండి. ఉష్ణాసనమున వలె వెన్నుపొమును వెనుకకు వంచి పక్కనున్న చేతులను మోచేతుల వరకు వంచి నడుమును పైకి తేపి మెడను వెనుకకు వంచి తలను అరికాళ్ళపై ఆనించి చేతులు చాచి పై ఫోటోలో నున్నట్లు మోకాళ్ళను పట్టుకొనుట రాజకపోతాసనము.

ఫలితములు:- వెన్నుపూసలు, మెడపూసలు, నడ్డిపూసలు, ముడ్డిపూసలు గూడా వెనుకకు బాగుగా వంచబడి ఉపాస్థులు మృదుత్వము చెందును. నాడీ ప్రవాహములు బాగుగా జరుగును. శరీరము స్పృధీనమై లాఘవముగా నుండును. ఇది మృదువైన దేహముగలవారికి, స్త్రీలకు, చిన్నపిల్లలకు సుళువుగా వచ్చును.

పట్టర్కాలు

పూర్వం ఆయుర్వేద వైద్యులు రోగికి ఔషధం ఇవ్వాలంటే ముందు పంచకర్కాలు చేసి దేహములో గల మలాదులను శోధించి; మందులను వాడేవారు. వాటినే 1. వస్తి, 2. వమన, 3. స్నేహ, 4. స్వేద, 5. నస్య కర్మలంటారు. దాదాపు వాటికి సన్నిహితమైనవిగానే ఈ పట్టర్కాలు గూడా కనిపిస్తున్నాయి. పంచకర్కాలు చేయుట వల్ల రోగి దేహములోని, మలవదార్థములు వెలువరింపబడి; త్రిదోషములు సమరసపడి, ఔషధములు చక్కగా పనిచేయును. అల్లె పట్టర్కాలు చేసినవారు యోగాభ్యాసమునకు అర్హులైయుందురు. అని యోగ శాస్త్రము నిర్వచించుచున్నది.

శ్లో॥ ధౌతిర్యస్తి - స్తథానేతి - ప్రాటకం నౌలికం తథా ॥

కఫాల ఛాతి శ్చేతాని - పట్కర్కాణి ప్రచక్షతే ॥ హ॥ప్ర॥

తా॥ 1. ధౌతి, 2. వస్తి, 3. నేతి, 4. ప్రాటకము, 5. నౌలికము, 6. కఫాల ఛాతి అను నీయారును, పట్కర్కములనబడును. ఈ ప్రక్రియలు అనుభవజ్ఞులైన గురువుల వద్ద అభ్యసించుట మంచిది. చదివి చేయుట అంతమంచిది గాదు.

ధౌతికర్క

ఇందు 1. జలధౌతి, 2. వస్త్రధౌతి, 3. నూత్రధౌతి, 4. వాయుధౌతి అను చతుర్విధ ధౌతులు గలవు.

వస్త్రధౌతి:- ఇందుకు అతి మృదువైన, మెత్తని, పలుచని, గుడ్డను ఎన్నుకొని 4 అం॥ వెడల్పు, 10 నుండి 15 అడుగుల పొడవు గలిగిన గుడ్డపీలికను తీసుకొనవలెను. దాని ప్రక్కవారములు పూడిన వరకు శుభ్రముగా తీసివేయవలెను. ఏ పరిస్థితులలోను ధారములు మరల ఉండకుండా వేయవలెను. దానిని శుభ్రముగా

వేడినీటిలో బాగుగా ఉడికించి గంజి, పిండిలేకుండా శుభ్ర పరచుకొనవలెను.

చేయువిధానము:- జీర్ణకోశము ఖాళీగా నున్న ఉదయపువేళగాని, మరెప్పుడైనా సరే జీర్ణకోశం ఖాళీగా నున్నప్పుడు, ఆ గుడ్డను తగు మూత్రపు తేమలో నుంచి నేటిని గొంతును లోపలివరకు కఫము లేకుండా శుభ్రపరచుకొని, గుడ్డ ఒక చివరి భాగమును, ఎడదీసి నాలుకపై బెట్టుకొని, చప్పరిస్తూ, నెమ్మది, నెమ్మదిగా గొంతులోనికి పోనిస్తూ మ్రొంగవలెను. ఈ విధంగా 4, 5 సార్లు మ్రొంగేసరికి మొదటిసారి ఒక జానెడు మ్రొంగగలిగితే - 2 వ సారి మూరెడు క్రమంగా 3 మూరలు - ఈ విధంగా మొత్తం గుడ్డను మ్రొంగవచ్చును. ఈ విధంగా చివరివరకు మింగిన తర్వాత కొద్ది భాగమును చేతితో పట్టుకొని నెమ్మదిగా తలను వంచి టేబులు మీద నున్న పళ్ళెములోనికి నేరు చాచి గుడ్డను లాగుటవల్ల జీర్ణకోశములోని కఫ పదార్థము లన్నియూ ఆ గుడ్డతో నేటి ద్వారా వెలువరింపబడును. పితృ పదార్థములు పోవును. కంఠ నాళము సప్తపద శుభ్రపడును.

సూత్రధౌతి:- అనగ మెత్తని దారముతో ఎక్కువ పురి లేకుండా సామ్యముగా పేసిన త్రాడును గుడ్డకు బదులుగా ఉపయోగించి వస్త్రధౌతి లాగానే చేయుట సూత్రధౌతి అందురు. ఇది వస్త్రధౌతికంటే కొంచెం కష్ట సాధ్యమేనని చెప్పవచ్చును.

జలధౌతి:- నీటితో జీర్ణకోశమును శుద్ధి చేయునది గాన దీనిని జలధౌతి అన్నారు.

చేయువిధానము:- పరిశుభ్రమైన గోరువెచ్చని నీటిని, ఒకటి రెండు శేర్లు తీసుకొని అందులో కొంచెం అదనంగానే అనగా 1 to 2 టేబుల్ స్పూన్లు సాల్ఫును కలుపవలెను. ఆ నీటిని గ్లాసుతో తీసుకొని త్రాగగలిగినన్ని అనగా శేరుకు పైగా త్రాగవలెను. (కడుపు పట్టిన వరకు ఆనీటిని త్రాగ గలిగిననూ మంచిదే) తరువాత గొంతుగా కూర్చొని ముందుకు వంగి గొంతులోనికి రెండు వ్రేళ్ళను పోనిచ్చి వాంతి చేసుకొనవలెను. ఆ నీరంతా బైటకు వచ్చులాగున వాంతి చేసుకొని తిరిగి మిగిలిన నీరు గూడా పూర్తిగా త్రాగి నౌలి చేతనైతే చేసి తిరిగి ముందుకు వంగి కొండనాలుక వరకు వ్రేళ్ళు పోనిచ్చి వాంతి చేసుకొన వలెను. అభ్యాసమైన కొలది. వ్రేళ్ళు అక్కర లేకుండానే వాంతి చేయవచ్చును.

మరికొందరు అనుభవజ్ఞులు బాగుగా ఒక్కసారే 1, 2 శేర్లు నీరు త్రాగి కడుపును బిగించి ఒక్కసారి నేటి వెంట (ఏనుగ తొండము నుండి నీటిని పైకి చిమ్మినట్లు) గొట్టములోని నీరు వలె, స్పీడుగా పైకి ఎరజిమ్ముదురు. దానిని కుంజధౌతి అందురు.

పవనధౌతి:- గాలిని ముక్కులు వెంటగాకుండా నోటితో పీల్చుకొని నెమ్మది నెమ్మదిగా కడుపు పట్టినంత వరకు మ్రొంగుచుండవలెను. అట్లు మింగిన గాలి కడుపునిండిన తర్వాత పొట్ట ఉబ్బరించును. పొట్టపై కొట్టుట వల్ల ధమరక శబ్దము వచ్చును. ఆ స్థితిలో తిరిగి గాలిని నెమ్మదిగా నోటి వెంటగాని, ముక్కుల వెంటగాని ఒదిలి వేయవలెను. దీనిని పవనధౌతి అందురు.

ఫలితములు:- ధౌతి క్రియ వల్ల సప్తపథ - కంఠనాళములు, జీర్ణకోశము నందుగల సమస్త కఫ దోషములు హరించును. కొన్నివెలువరింపబడును. జీర్ణకోశము శుద్ధియగును. జఠరాగ్ని పెరుగును. శ్వాసకోస వ్యాధులు నివారించ బడును. గేస్ట్రిక్ అల్సర్ (Gastric Ulcer) గేస్ట్రిక్ బ్రబుల్ హైపెరాసిడిటి లాంటి వ్యాధులు ఉపశమించును. కడుపులో మంట, వాంతులు, తలపోటు లాంటివి తగ్గును. పితృప్రకోపవ్యాధులు నివారించబడును.

హస్తికర్మ

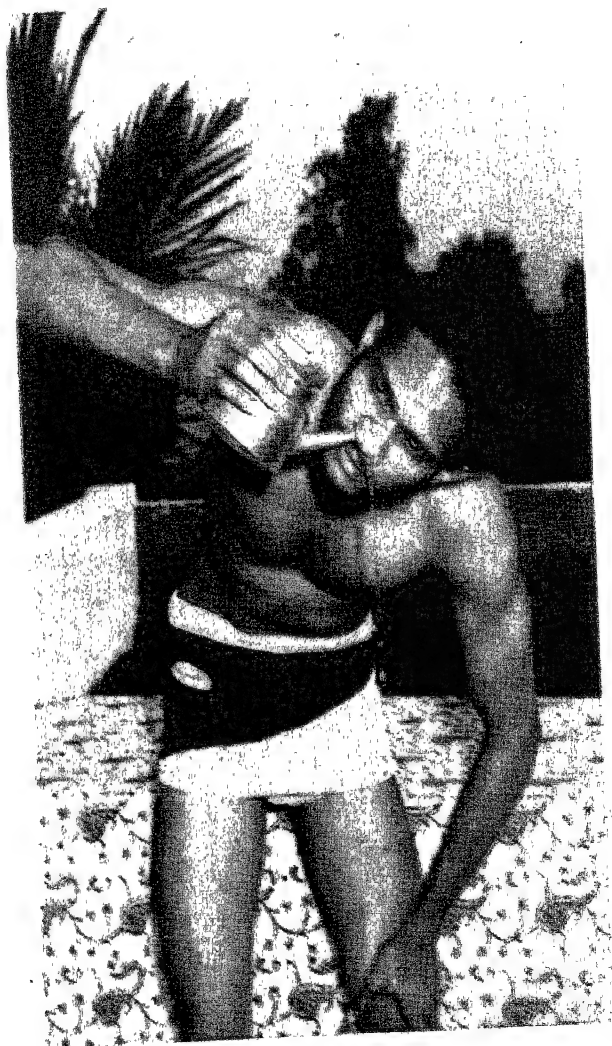
దీనినే విరేచన కర్మ అని గూడా అనవచ్చును. (సర్వేరోగా మలా వశాః||) అన్నారు ఆయుర్వేద తంత్రకారులు. అట్టి మలములను వెలువరించి కోష్ఠశుద్ధి చేయునది హస్తికర్మ. ఇందు ముఖ్యముగ అసనముద్వారా మలకోశము (మలాశయము) లోనికి నీరు ఎక్కించుట ప్రధానాంశము. అందుకు ఇప్పుడు బహు సులువైన మార్గమును కనిపెట్టి యున్నారు. దానినే ఎనిమా అంటారు.

చేయువిధానము:- ఒక చిన్న రేకు, లేక పింగాణి లేక ఇండాలియం లేక స్టీలు డబ్బాకు, ఒక రబ్బరు ట్యూబు. దానికి చివరి భాగంలో అసనములో పెట్టుకొను నాజిలు (చిన్న ప్లాస్టిక్ గొట్టం) అమర్చి యుండును. దానినే ఎనిమా డబ్బా (Ani-madon) అందురు. ఆ డబ్బా శుభ్రముగా కడిగి గోరు వెచ్చని నీటితో నింపవలెను. తరువాత ఎనిమా చేయించుకొనువారు ప్రక్కకు తిరిగి కుడిచేయి తల క్రింద పెట్టుకొని కుడి పార్శ్వము క్రిందకు ఎడమ పార్శ్వము పైకి ఉండులాగున పరుండవలెను. ఇప్పుడు ఎనిమా డబ్బా చివరగల నాజిలు కొనకు నూనె వ్రాసి అసనము లోనికి 2 అం|| వెళ్ళు వరకు (అనగా దాదాపు రబ్బరు ట్యూబు వరకు) ఎక్కించిన తర్వాత డబ్బాను 2 లేక 3 అ|| ఎత్తువరకు ఎత్తవలయును. లోపలికి వచ్చిననీరు బైటకు

పోకుండా ఆసనం బిగబట్టవలయును. డబ్బాలోని నీరంతయూ మలాశయములోనికి పోయిన తర్వాత, కడుపు భాళిగా ఉంటే మరొక డబ్బా నీరు వరకు ఎక్కించవలెను. తరువాత, నౌలి తెలిసినవారు నౌలికర్మ చేయవలెను. లేదా బోర్లగా పరుండి పొట్టలోని ప్రేగులు కదలులాగున దొర్లవలెను. అపుకోలేనివారు వెంటనే లెజిన్ కు వెళ్లవలెను. లోపలికి వెళ్లిన నీరు మలముతో కలిసి శుభ్రముగా వెళ్లిపోవును. అంత తృప్తిగా వెళ్లక మలాదులు ఇంకా ఉన్నట్లు తోచినవారు మరొక్క మారు చేయుట వల్ల మలశుద్ధి బాగుగా జరుగును. ఇది బహు సుళువైన వస్తి కర్మ అనవచ్చును. దీనికి సేర్పు, అలవాటు అక్కరలేదు. పిల్లలు - వృద్ధులు అందరూ చేసుకొనవచ్చును. సూలింతలు తరచు ఎనిమా చేసుకొని మలశుద్ధిని చేసుకొనుట అతి ముఖ్యము.

పూర్వకాలంలో ఈ పద్ధతి తెలియని కారణంగా మరికొన్ని ఇతర సాధనముల ద్వారా వస్తి కర్మ చేసేవారు. 1. సన్నని, నునుపైన వెదురు గొట్టమును ఎన్నుకొని, దానిపైని గాజు పెంకుతో అతినునుపుగా శుభ్రపరచి లోపలి మార్గమునకు ఏ అడ్డులు లేకుండా తొలగించి దానికి నూనె రాసి దానిని సగం బైటకు ఉండేలాగ ఆసనములో పెట్టుకొని బొడ్డులోతు నీళ్ళలోనికి వెళ్ళి పొట్టను అక్కలించి (ఉడ్డియాణము చేసి) నీటిలో చంకలు వరకూ కూర్చుండుట వల్ల ఆసనము తెరచి యుండుటచే ఆ మార్గము ద్వారా మలకోశములోని పైనీటి ఒత్తిడి వల్ల నీరు ప్రేగులలో ప్రవేశించును. అప్పుడు ఆసనములోని గొట్టము తీసివేసి నౌలిక్రియ చేసి కూర్చుండుట వల్ల నీటితో గూడా మలం వెలవరింపబడును. మరి కొందరు తామరకాడ ద్వారా నీటిని ఎక్కించుకొనే వారట ఇవి కష్ట సాధనలు. ఆయుర్వేదంలో వివిధ వస్త్రిక్రియలు గలవు. తైలవస్త్రి, ఘృతవస్త్రి, మాషకవస్త్రి - క్షీరవస్త్రి, తక్రవస్త్రి అని వివిధ రకములు చెప్పియున్నారు.

ఫలితములు:- మలశుద్ధి జరుగును. 1. గుల్మము, 2. ప్లేహము, 3. జలోదరము వంటి మొండి వ్యాధులను నిరోధించును. త్రిదోషములు, సప్తధాతువులు దశేంద్రియములు అతఃకరణ శుద్ధికి వస్త్రికర్మ ప్రధానమైనదని హఠయోగమున చెప్పబడియున్నది.



నేతికర్మ

ఇది కఫాదులకు స్థానమైన సప్తపదను శుద్ధి చేయును. ఇందు 1. జలనేతి, 2. సూత్రనేతి, 3. వాయునేతి అని త్రివిధములు గలవు.

జలనేతి:- నేతి జారీలాంటి (కొమ్ము) చెంబును తయారు చేయించుకొనవలెను. గొట్టపు చివరి భాగమున ముక్కుకు సరిపడ, చివర సన్నగను మొదలు వెడల్పుగను ఉండు (గరాట) లాంటి ఒక చిన్నముక్కను అంటించి తయారుచేయవలెను. నీరు కాచి చల్లార్చి కొద్ది వేడిగా నున్న 1 శేరు నీళ్లలో చిటికెడు సాల్పు కలుపవలెను. ఆ నీటిని ఈ గొట్టపు చెంబులో పోసుకొని, ఆ చెంబును చేతబట్టుకొని బొమ్మలో చూపిన విధంగా గొండు కూర్చొనిగాని, ముందుకు వంగి గాని తలను ఒక ముక్కురంధ్రం పైకి మరొక ముక్కురంధ్రము క్రిందకు ఉండులాగున వంచి చెంబు గొట్టము చివరి వెడల్పు భాగము వరకు పై ముక్కులోనికి దూర్చి చెంబును పైకెత్తి అంగిలి (సప్తపద) బిగించుట వల్ల పై ముక్కు రంధ్రము గుండా వెళ్లిన నీరు క్రింద ముక్కు రంధ్రము గుండా ధారగా కారును. ఈ విధంగా ఒక శేరు నీరుతో చేయవలెను. తరువాత క్రింద ముక్కు పైకి పై ముక్కు క్రిందకు వచ్చు లాగున తల త్రిప్పిపెట్టి పై ముక్కులో నీటి గొట్టమును పెట్టవలెను. ఈ విధంగా సప్తపదను శుద్ధి చేయునది జలనేతి అంటారు. కొత్తగా చేసిన వారికి తలబరువు ముక్కులు బిగించుట, తుమ్ములు వగైరా బాధలు వచ్చి క్రమంగా తగ్గిపోవును.

సూత్రనేతి:- సూత్రము అనగా సూలుత్రాడు: మెత్తని దారపు పొగులను 18 అం|| పొడవుగ తయారు చేసి (లూజాగ) వదులుగ పురిపెట్టి నులకత్రాడు వలె పేనవలయును. చివరకు సన్నగానుండు నట్లు తయారుచేసి, ఆ త్రాడు మృదువుగాను, గట్టిగాను, నున్నగాను ఉండుటకు చివర పేనినంతవరకు మైనమును పట్టించవలెను. లేదా మూత్రము బిగించినప్పుడు మాత్రము తీయుటకు ఉపయోగించు (Urinal Tube) రబ్బరు గొట్టమును తీసుకొనవలెను.

చేయువిధానము:- గొట్టపు చివరి భాగము ఎడమ ముక్కులోనికి నెమ్మది నెమ్మదిగా ఎక్కించవలెను. మొదటదశలో తుమ్ములు బాగా వచ్చి ఇబ్బంది పెట్టును. వట్టు ఎదువక చేయుటవల్ల వెళ్లిన దారం (లేక ట్యూబు) చివరి భాగం అంగిటి వద్ద

ఇందు వివిధ సాధనలు గలవు. 1. దీపసాధన, 2. ఫలక సాధన, 3. నక్షత్ర సాధన, 4. పూర్ణ చంద్ర సాధన, 5. అదిత్య సాధన అని పలు సాధనలు గలవు.

1. దీప సాధన:- అనగా ఏకాగ్రతతో, కళ్లు అర్పకుండా దీపమును (జ్యోతిని) చూచుట దీపములలో క్రొవ్వెత్తి శ్రేష్ఠము లేదా నేతిదీపము.
2. ఫలక సాధన:- అనగా ఇష్టదైవ విగ్రహమును జూచుట.
3. నక్షత్ర సాధన:- నక్షత్రములో వెలుగైన ఒక నక్షత్రమును ఎన్నుకొని దానిని ఏకాగ్రతతో చూచుట.
4. పూర్ణచంద్ర సాధన:- అట్లే నిండు చంద్రుని ఏకాగ్రతతో జూచుట.
5. అదిత్య సాధన:- అనగా సూర్య బింబమును జూచుట. పై జెప్పిన సాధనలవలె సూర్య బింబమును జూచుట చాలా కష్టము, ప్రమాదము అని తేలినది. సూర్య కిరణములు ఒక్కొక్కపుటు బహుతీవ్ర స్థాయిలో ఉండును. అందువల్ల సూర్య బింబమును ఉదయ, సాయంత్రపు వేళలలో సూర్యకిరణములు నేరుగా కంటి మీద పడకుండా చేతి వేళ్లతో సూర్యముద్రను వేసి వేళ్ళ మధ్య నుండి ఏకాగ్రతతో తిలకించవలయును.

ఫలితములు:- దృష్టి ఏకాగ్ర సాధన వల్ల ఇంద్రియ స్వాధీనము మానసిక ఏకాగ్రత లభ్యమగును. కంటి వ్యాధులు, చక్షురము కంటిలోని శుష్కములు తగ్గును. అంధత్వము తొలగును. దివ్య దృష్టి కలుగును. దేహము నందలి 1. ప్రాణ, 2. అపాన, 3. ఉదాన, 4. సమాన, 5. వ్యాన వాయువులు జయింపబడి స్వాధీన మగును. భేదరీ ముద్ర సిద్ధించును. యోగులకు యోగసిద్ధి గలుగును. అని యోగశాస్త్రము నిర్వచించుచున్నది.

గొంతులోనికి చేరును అప్పుడు నేరు బాగా తెరచి రెండు వ్రేళ్ళను అంగిలోనికి పోనిచ్చి ధారపు కొనను పట్టుకొని నేటి గుండా బైటకు లాగవలెను. ఆ ధారమును పైకి క్రిందకు లాగవలెను. అదే విధంగా కుడి ముక్కులోనికి ఎక్కించి గూడా చేయవచ్చును. దీనిని సూత్రనేతి అందురు---

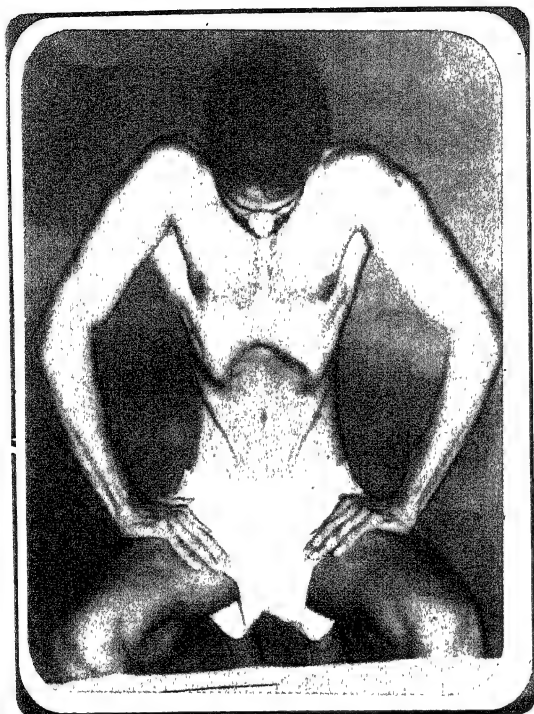
అదేవిధముగా ముక్కులతో ఒత్తిడిగా గాలిని పీల్చి, వెలువరించునది వాయునేతి అంటారు. భృశ్మిక అని గూడా అనవచ్చును.

ఫలితములు: సప్తపదలోని కఫదోషములు వెలువరింపబడును. సమస్త కఫములను వెలువరించును. ఉబ్బసము, తుమ్ములు, ఎలర్జీ, బ్రోంకైటిస్ లాంటి వ్యాధులు ఉపశమించును. సైనోసైటిస్ లాంటి మొండి వ్యాధులు గూడా తగ్గే అవకాశమున్నది. సూత్రనేతి వల్ల ముక్కులలో గల దోషములు కొయ్యకండలు (ఎడినాయిడ్స్) లాంటివి కరిగిపోవును. కఫాలశుద్ధిగలిగి నేత్రదోషములు హరించును. దృష్టి మాంద్యము తొలగి శబ్ద గ్రహణ శక్తి పెరుగును.

త్రాటక కర్మ

షట్కర్మలలో ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. కారణమేమనగ ఇది మన ఇంద్రియములను ఒక్క త్రాటిమీద నడిపించును. మన బలమును పెంచును. ఏకాగ్రతను ధ్యానమును ప్రాప్తించును.

చేయువిధానము: ప్రాతఃకాలమున నిద్రలేచి కాలకృత్యములు తర్వాత ఉషః పానముచేసి, సుఖాసీనుడై, ఏకాగ్ర చిత్తముతో కన్నులు అరయొడ్చి, నాసికాగ్రమును గాని, భ్రూమధ్యమును గాని, జ్యోతిని గాని కళ్ళు అర్చకుండా కళ్ళ వెంట నీరు కారువరకు తదేక దృష్టితో చూడవలెను. కళ్ళు మండినా! దృష్టి చలించినా? వెంటనే కళ్ళ ఒక్క క్షణం మూసి తిరిగి తదేక దృష్టితో చూడవలెను. కళ్ళ మూసియున్న క్షణం సేపు గూడా తదేక రూపమును జూచుచుండవలెను. ఇట్లు ఏకాగ్రదృష్టిని సాధించునది త్రాటక కర్మ అంటారు.

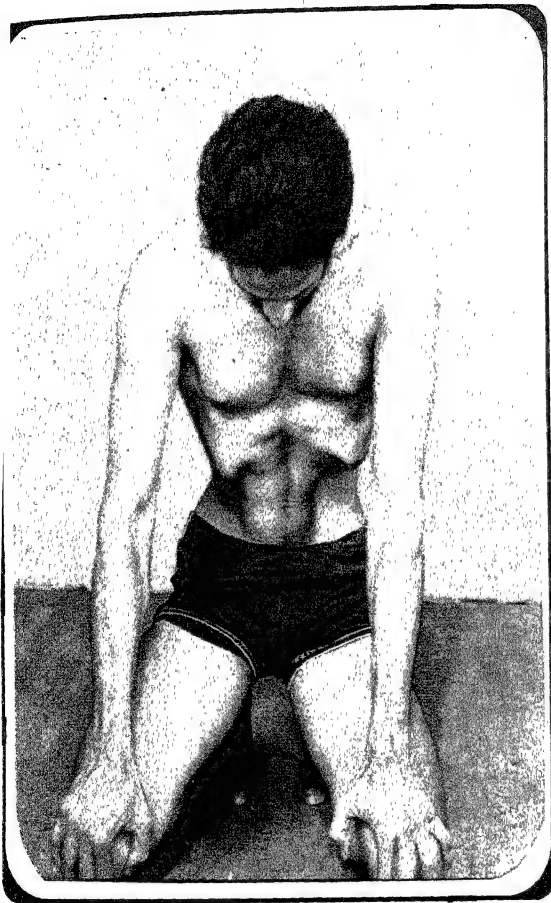


చిత్తాంతరంగము

నౌలికర్మ:- నౌలికర్మను అభ్యసించుటకు ముందు పై ఛాలోలోవలె ఉద్యాణము అనగా పొట్టను వెన్నుపాముకు అంటులాగున అక్కళించవలెను. ఇది లంబోదరులకు పొట్ట గట్టివడిపోయిన వారికి అందుబాటులో నుండదు.

చేయవిధానము:- సమతలమైన ప్రదేశంలో కాళ్ళు కొంచెం దూరంగా పెట్టి నిలబడి, ముందుకు వంగి మోకాళ్ళపై చేతులు పెట్టి గాలిని రేపించి, (అనగా గాలిని పూర్తిగా బైటకు వదలి) పొట్టను పూర్తిగా వెన్నుపామును అంటునట్లు అక్కళించుటను ఉద్యానము అందురు. (పై ఛాలోలో చూడండి) ఉద్యాణ బంధము చేయుట బాగుగా స్వాధీనమైన తర్వాత నాభి కండరములు బలపడి స్వాధీన మగును. అస్థితీలో నాభి కండరములను రెండింటిని బాగుగా బిగించి ముందుకు లాగుటవల్ల ప్రక్క డొక్క

నాళికార్య



కనిపించును. దీనిని మధ్య నౌలి అందురు. ఎడమప్రక్క నాళికండర మును పైకి లాగుట వల్ల వచ్చేది వామనౌలి అనియూ, కుడినాళికండరమును పైకి లాగేది సవ్య నౌలి అనియు చెప్పుదురు. అయితే ఈ నౌలిక్రియ త్వరగారాదుగాని పట్టు ఎదువక సాధనచేస్తే సాధ్యమౌతుంది. ఇది బాహ్య కండరములకు సంబంధించినది గాని కారణంగ, మానసిక భావమును ఆ కండరములపై కేంద్రీకరించి అభ్యసించుటవల్ల ప్రతివారికి సాధ్యమగును. నాళికండరములు స్వాధీనం కావాలంటే చాట్ట మీద చర్మం ఎంత పలుచగా ఉంటే అంత మంచిది

అందుకుగాను ఆహారనియమం పాటించుట అతిముఖ్యమని తేలింది.

ఫలితములు:- మల బద్ధకము తొలగును, అగ్నిదీప్తి కలుగును. పొట్టలు తగ్గును, కొప్పు వదార్థములు కరుగును, ఉదరవ్యాధులు హరించును, గర్భాయవ్యాధులు రావు. గేస్టిక్ ట్రబుల్సు రావు, ఉదర కండరములు బలపడుటవల్ల అన్నిరోగములను నివారించు ఉదరశుద్ధి జరుగును. అందువల్ల మానసిక ఆరోగ్యం చేకూరును. ఏకాగ్రత (కాన్సన్ట్రేషన్) లభ్యమగును, నిశ్చలత్వము కార్యదీక్ష పెరుగును. అపాన ఉదానవాయువుల సమన్వయము జరుగును అందువల్ల దీనిని కష్టమని ఒదలక

కపాలభాతి

కపాలము (శిరస్సు) నందలి కఫమును వెలువరించి, బుద్ధిని వికసింప చేయునదిగాన దీనిని కపాలభాతి అన్నారు.

ఇది కఫదోషములను వెలువరించునది గనుక ప్రాణాయామము చేయుటకు ముందు చేయుటవల్ల శరోగతమైన కఫదోషములు హరించును. ప్రాణవాయు సంచారం నిరాటంకముగా జరుగును. ఇది శోధన క్రియలలోనిది గనుక ప్రాణాయామముల కోవనుండి తొలగించి షట్కర్మల కోవలో చేర్చిరి. షట్కర్మలన్నియూ అంతర్గత దోషములను వెలువరించునవై యున్నవి.

చేయువిధానము:- మెత్తని పక్కమీద వడ్డాసనము గాని, సుఖాసనము మీదగాని ముఖ్యంగా వృజాసనముమీద గాని, కూర్చొనవలెను. ఒకచిన్న నేపిస్ లాంటిది ముందు తొడలపై వేసుకొనవలెను. రెండు చేతులను పక్కలకు చేర్చి అరచేతులను నేలకు ఆనించవలెను. వెన్నుపొము మెడనూటిగా పెట్టి రెండు భుజముల బరువు ఊపిరితిత్తుల పై బడకుండా ఎగుభుజములతో కూర్చుండవలెను. నేరుమానుకొని కళ్ళు మూసుకొని అసనమును బిగించి, రెండు ముక్కులతోను గాలిని తలక్రిందకు వంచి రేచించవలెను. వెంటనే తల పైకి ఎత్తుతూ పూరించవలెను. ఈ విధముగా రేచక పూరకములు తల ఎత్తుచు వంచుచూ నెమ్మదిగా ప్రారంభించి రానురాను బహు ఒత్తిడిగా శబ్దముతో గాలిని పీల్చుట తిరిగి ఒత్తిడిగా శబ్దముతో ఒదులుట చేయవలెను. ఈ విధముగా కమ్మరి చాని కొలిమిని ఊదే తోలుతిత్తుల శబ్దము వచ్చులాగున గాలిని పీల్చవలెను. తిరిగి గాలిని ఒదిలేటప్పుడు గూడా అంత తీవ్రముగానే రేచించవలయును మొదట బయలుదేరిన రైలుబండి శబ్దమువలె నెమ్మదిగా ప్రారంభించి క్రమముగా వేగముగా వెళ్ళు రైలుశబ్దమువలె వచ్చులాగున త్వరత్వరగా చేయవలెను. కొంత సేపు చేసేసరికి అలసటవస్తే తిరిగి నెమ్మదిగా స్పీడు తగ్గించుచూ అగిపోయే రైలు వలె క్రమముగా శ్వాసలు తగ్గించి చేయవలెను దీనిని తీవ్రముగా చేయుట వల్ల శరీరమంతయూ వేడెక్కును తల దురదవచ్చును. జాయింట్లలో చిరుచెమటలు పోయును. అట్టి స్థితిలోనే దాని ఫలమును మనం పూర్తిగా పొంద గలుగుదుము.

సలిశములు:- ఇంగువల సనసగలోని కపాలములోని దోషములు హరిగా వెలువరించ

బడును. ముఖ కాంతి పెరుగును ముఖముపైన కీళ్ళ దిగువన గల నల్లని మచ్చలు క్రమముగ హరించును. ఊపిరితిత్తులు బలపడును ముక్కుపుటలలోని అవరోధములు తొలగిపోవును. సైనిటిక్ నరములలోని దోషములు హరించును. సైనోసైటిస్, ఎలర్జీ, తుమ్ములు లాంటివి అరికట్టబడును. ఊపిరితిత్తులలోని దోషములు హరించును, శ్లేష్మము హరించి జరరదీప్తి గలిగించును. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగును, మతిమరుపు తగ్గును.



ఆసనములో వ్రేలును పెట్టి చక్రమువలె గుండ్రముగా త్రిప్పునది గాన దీనిని చక్రి కర్మ లేక చక్రిక్రియ అన్నారు.

చేయవిధానము:- దెడ్డికి వెళ్లిన సమయంలో మలశుద్ధి అయిన తర్వాత గాని మొండి మలబద్ధకం వల్ల మలం పిట్టంగట్టి మలద్వారమును అడ్డుకున్నప్పుడుగాని, ఎడమచేతి చూపుడు వ్రేలుకు - మధ్యవ్రేలుకు, ముందుగానే గోళ్ళు శుభ్రముగా తీసి నున్నగా ఉంచుకొనవలెను. ఆవేళ్లకు నెయ్యిగాని, నూనెగాని ముందుగా రాసుకొనవలెను. గొంతుగా కూర్చొని ఆసనము (యానస్) పూర్తిగా విప్పార్చి చూపుడు వ్రేళ్లను నెమ్మదిగా ఆసనములోనికి దూర్చవలెను. వ్రేలును ఆసనములోనికి 2 అం. లోతు వరకు పోనిచ్చి వ్రేలుపై కణుపును కొంచెము వంచి ఆసనము బాగుగా విప్పార్చి వెడల్పుగా లాగున ఆసనములోపలి అంచును పట్టి గుండ్రముగా త్రిప్పు వలెను. ఇది సులభమైన మార్గమేగాని, దీనిని ఎవ్వరు అనుసరించుట లేదు. ఈ విధానము చాలా మందికి తెలిసియే యుండదు. ఇది శ్రమలేని క్రియ, ఖర్చు అసలే లేదు. ఒకరి సహాయ మక్కరలేదు. అయితే ఫలితము మాత్రం చాలా హెచ్చు.

ఫలితములు:- పురీషనాళమునందు నిల్వయుండి కంపుకొట్టు మల పదార్థము బాగుగా వెలువరించబడును. మూలాధారము విశాలమై మలానికి అటంకము లేకుండా మలశుద్ధి జరుగును. మూలశంక (పైల్స్), (Piles) లాంటి వ్యాధులు రావు. మలము గడ్డకట్టి ఆసనము పగులుట, బాధించుట తగ్గును. ప్రిషర్ పిస్తుల (బంగంధరం) లాంటివి నిరోధించబడును. నులిపురుగుల బాధ తొలగును. ఆసనగండమాల లాంటి వ్యాధులు దరిచేరవు.

శ్రేణు ప్రకాశనము

నేటితో ఉప్పునీటిని త్రాగుట ద్వారా అన్ని జీర్ణవయవములలోను శంఖములోని నీరువలె మెలికలు తిరుగుచు, ఉప్పునీరు ప్రవహించి మలములను ప్రక్షాళనము చేయును గనుక దీనిని శంఖ ప్రక్షాళనమనిరి.

పూర్వం యోగులు యోగసమాధిలోనికి వెళ్లేముందు మలశుద్ధి కొరకు ఈ ప్రక్రియను అవలంబించేవారు.

ఇందుకు కావలసిన వస్తువులు:- టేబుల్ సాల్ట్ లేక సైంధవ లవణము 100 నుండి 150 గ్రాములు. 3-4 లీటర్లు నీరు, 1-2 నిమ్మకాయలు. నీటిని బాగుగా కాచి అందులో ఈ ఉప్పువేసి అది కరిగి పోయిన తర్వాత నిమ్మరసం పిండి శుభ్రముగా వడకట్టుకొనవలెను.

చేయువిధానము:- ఉదయం కాలకృత్యముల తర్వాత కడుపు ఖాళీగా నున్నప్పుడు నీటిని దగ్గర పెట్టుకొని గొంతుగా కూర్చొని రెండు మూడు గ్లాసులు గోరు వెచ్చటి నీటిని త్రాగ గలిగినన్ని త్రాగవలెను. తరువాత లేచి నిలబడి 1 తాడసనమునకు వలె రెండు చేతులు పైకెత్తి మడమలు డూడా పైకెత్తి నిలబడి ఉడ్డియాణము చేయవలెను. అట్లు చేయుటవల్ల కొంత నీరు క్రిందకు దిగి కడుపు ఖాళీ యేర్పడును. తరువాత 2వ స్థితిలో వీలును బట్టి 1, 2 గ్లాసులు ఉప్పునీటిని త్రాగవలెను. తరువాత తాడసనముగానే నిలబడి చేతులను తలను మెలిత్రిప్పుచూ ఎడమ వైపుకు బాగుగా వంగవలెను. తరువాత మళ్ళీ కుడి వైపుకు గూడా అలాగే వంగవలెను. వీలుంటే అప్పుడు గూడా 1, 2 గ్లాసులు ఉప్పునీరు త్రాగవలెను. తరువాత 3వ దశలో రెండు చేతులను ముందుకు చాచి నిలబడవలెను. తరువాత రెండు చేతులను ఎవమ వైపుకు త్రిప్పవలెను. తిరిగి అట్లే కుడివైపుకు త్రిప్పవలెను. అప్పటికి దాదాపు 5, 6 గ్లాసులు నీరు త్రాగి యుండవలెను. తరువాత 4వ దశలో క్రింద కూర్చొని అర్ధమత్స్యేం ద్రాసనమునకు వలె ఒక కాలు క్రింద పెట్టి ఒకకాలు నిలబెట్టి బాగుగా ప్రక్కకు తిరుగవలెను. అదేవిధంగా రెండవ వైపునకు గూడా తిరిగి కూర్చుండవలెను. తిరిగి 1, 2 గ్లాసులు నీరు త్రాగవలెను. తర్వాత దండేము తీయుటకు వలె కాళ్ళ వేళ్ళ మీద

చేతులమీద శరీరమును కర్రవలె నిలబెట్టి తలను పైకెత్తి ఎడమవైపుకు త్రిప్పు కుడిమడిమను తిరిగి ఎడమమడిమను 10, 12 సార్లు చూడవలెను. ఈ విధంగా చేయుచుండునపుడు అనగా కూర్చొని చేయు 4వ స్థితిలోనే కడుపులోని నీరు గుళబెళమంటూ శబ్దము గూడా చేయును. క్రమముగా నీరు క్రిందకు దిగిన కొలది విరేచనమునకు వెళ్లాలని కోరికగలుగును. అప్పుడు వెళ్లి లెట్రీన్లో గొంతుగా కూర్చున్నచో మలముతోబాటు త్రాగిన ఉప్పు నీరంతయూ వెలువరింపబడును. తర్వాత మళ్ళీ 2, 3 గ్లాసులు త్రాగి భంగిమములు చేయుట వల్ల తిరిగి అర గంటలో విరేచనమగును. అట్లు వెళ్లిన విరేచనములో మలాలు లేనప్పుడు త్రాగిన నీరు, నీరుగానే వెళ్లి పోవును.

తరువాత గొంతులో వేళ్లు పెట్టుకొని త్రాగిన ఉప్పు నీటిని వాంతి చేయుట (అనగా జలధౌతి) వల్ల జీర్ణకోశములోని దోషములు గూడా వెలువరింపబడును. తరువాత చల్లని మంచి నీరు ఒకగ్లాసు త్రాగి విశ్రాంతి తీసుకొనవలెను. దాదాపు అపరాహ్నము వరకూ విశ్రాంతినిచ్చి, జీర్ణమండలమును అరగట్టవలయును సాయంత్రం 4 గం|| లకు చల్లని నీటి స్నానం చేసి పులుసు, ఉప్పు కారములు లేని సాత్వికహారం తేలికగా తీసుకొనుట మంచిది. 'ఫలా' హారం అంతకంటే మంచిది.

ఫలితములు:- జీర్ణమండల మంతయూ శుద్ధియగును. జీర్ణకోశములోనున్న క్షేష్ణాదులు, పిత్తరసాదులు, చిన్న ప్రేగులలో గల అజీర్ణ పదార్థములు మలాశయం సంచలలో నిల్వయున్న మలములు గూడా వెలువరింపబడును. అందువల్ల జీర్ణమండల మంతయూ శుద్ధియగును, ప్రేగులలో నిల్వయున్న మ్యూకస్ గూడా శుభ్రముగా వెలువరింపబడును.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:- శుభ ప్రక్షాళన క్రియ అందరూ చేయుటకు అర్హులుగారు. పిల్లలు, వృద్ధులు, నీరసముగా నున్నవారు, రోగులు, అతిసారం లాంటి వ్యాధులు గలవారు చేయరాదు. ఎవ్వరైననూ ఇది ప్రతి నిత్యముగాక వారానికి 4 రోజులకు అప్పుడప్పుడూ మాత్రమే చేయవలెను. అట్లు చేయుటవల్ల ఉప్పునీరు జీర్ణమండలములో ప్రవేశించుటవల్ల జీర్ణాది రసాలు దెబ్బతినును. మ్యూకస్, మెంబ్రేన్ శోధింపబడును. ఉప్పువల్ల చిన్న ప్రేగులు బిరుసెక్కును. అందువల్ల దీనిని అందరూ చేయరాదు.

యోగాసనములు రోగనివారణశక్తి

నిత్యం యోగాసనములు వేయుటవల్ల, మన శరీరమును క్రమబద్ధములో నడిపి షడ్వక్రములు బాగుగా పనిచేయును. అందువల్ల దేహమునకు కావలసిన అన్ని జీవశక్తులు (Hormones) ఉత్పత్తి జరుగును. అందుచే యోగాభ్యాసము చేయువారి ఆరోగ్యమునకు ఏ లోపము ఉండదు. ఆసనములన్నియు ఆరోగ్యరక్షకములే. అయితే ఇప్పుడు మనం ఏ రోగాలకు, ఏ అసనాలు వేయుట మంచిదో తెలుసుకుందాం! మనదేహంలో గల కొన్ని జీవరసాయన కేంద్రములు (Gland Centres) సరిగా పనిచేయనప్పుడు, కొన్ని జీవశక్తులు (Hormones) ఉత్పత్తి జరుగదు, అందువల్ల ఆరోగ్యము లోపించవచ్చును. దానిని కొందరు వ్యాధిగా భావించి తీవ్రముగా మందులు వాడి ఆరోగ్యమును చేతులారా పాడుచేసుకొనుట జరుగుచున్నది. అట్టి స్థితిలో కొన్ని అసనములు వేసి, ఆయా నాడీ కేంద్రములను ఉజ్జీవింప జేయుటవల్ల ఆరోగ్యము బాగుపడును. వాటి వివరములు ఈ క్రింద పొందుపరచడమైనది.

మన శరీరాంతర్గతకార్యక్రమములను అదుపుచేయు బాగములు అనేకములు గలవు. వాటినిన్నిటిని సంధానపరచునది, నాడీ మండల మొక్కటే. అతి ముఖ్యమైన ఈ నాడీమండలమును భగవంతుడు అతిభద్రముగ బలమైన కవచంగల కపాలము నందును, వెన్నుపూసల మధ్యభాగము నందును అమర్చియున్నాడు. అయితే దీని శాఖలు మాత్రం శరీరము నందలి సమస్త అణువులలోనికి వ్యాపింపబడి, ప్రతి అంగ ప్రత్యంగ కార్యక్రమములను; పెరుగుదలను; నిర్దేశించుచున్నవి.

ఈ నాడీ మండలము చేయు పనులను రెండు విధములుగా విభజించవచ్చును.

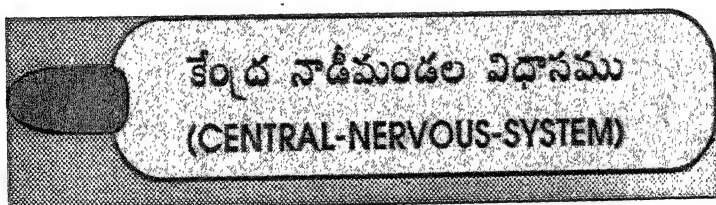
I. సంకల్పిత చర్యప్రతికార చర్య; దీనినే ఇచ్చా నాడీమండల చర్య అందురు.

II. అసంకల్పిత చర్యప్రతికార చర్య; దీనినే అనిచ్చా నాడీమండల చర్య అందురు.

I. సంకల్పిత చర్య అనగా:- మన ఇష్టానుసారంగా, చిన్న మెదడు, పెద్ద మెదడుల ఆజ్ఞల ప్రకారం జరుగుచర్య.

II. అసంకల్పిత చర్య అనగా:- మనకు తెలియకుండానే కొన్ని అంతరవయవములు వాటి పనులు అవే అగక నిర్వహించుచుండును.

ఉదా: గుండె కొట్టుకొనుట, తిన్న పదార్థం జీర్ణమగుట మొదలగునవి. ఇవన్నియూ నాడీమండల చర్య వల్లనే జరిపింపబడుచుండును. మన అదుపులోలేని ఈ అసంకల్పిత చర్యలను గూడా కొందరు యోగులు **ఉదా: శ్రీరామా నందయోగి;** (స్థాపకులు వేమనయోగా రిసెర్చ్ ఇనిస్టిట్యూట్, సికింద్రాబాద్ - 3) లాంటి మహాయోగులు, గుండెను ఆపుట, అలోచనలను అదుపు చేయుట, యోగ సమాధిలో రోజుల తరబడి లంబికా యోగంలో నుండుట, జగద్విదితమే గదా! గనుక యోగాసనములు, యోగ ప్రక్రియలు ప్రభావము ఎనలేనిదని తెలియండి. యోగ సాధన ప్రభావము నాడీమండల - రక్తప్రసరణ మండలములను స్వాధీనపరచుకొని సంస్కరించుకొను చుండును.



నాడీమండలములో **I. సింపతిటిక్ సిస్టం (Sympathetic System).** **II. పారాసింపతిటిక్ సిస్టమ్ (Para Sympathetic System).** అని రెండు రకములు.

I. సింపతిటిక్ సిస్టమ్ (Sympathetic System):

ఇది తాత్కాలికముగ గుండె వేగమును పెంచుట, చమటలుపుట్టించుట, ముఖము నందలి రక్తపుసాంద్రత పెంచుట, B.P.ని పెంచుట, ఆకలిని మందగింప జేయుట, మూత్రమును ఎక్కువగా తయారుచేయుట, నాడీమండల గ్రహ్యశక్తిని పెంచుట, జ్ఞాపక శక్తిని వృద్ధిచేయుట, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను పెంచుట మొదలగు పనులు చేయును. అనగా నరముల గమనమును ఉద్యేగ పరచును అని తెలియవలెను. ఈ లక్షణములు మనకు సాధారణముగ కోపము, ఉద్రేకము, భయము వచ్చినప్పుడు కనిపించును.

II. పారా సింపతిటిక్ సిస్టమ్ (Para Sympathetic System):

ఇది గుండె వేగమును తగ్గించుట మొదలగు సింపతిటిక్ సిస్టమ్కు వ్యతిరేకమైన కార్యక్రమములను నిర్వహించును. అనగ నరముల ఉద్యేగమును శాంతి పరచును. ఈ లక్షణములు మనకు కోపం, ఉద్రేకం తగ్గినప్పుడు కనిపించును.

ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యవంతముగాను, శక్తి వంతముగాను, తేజోవంతముగాను, వివేకవంతముగాను ఉండుటకున్ను, జీర్ణశక్తి గలిగి యుండుటకున్ను ఈ రెండు విభాగములున్న (System) అవసరానుకూలంగా, వాటివాటి కార్యక్రమములను, సమన్వయ పరచి నిర్వహించవలసి యున్నది. ఈ రెండు విభాగములు సరిగా పని చేయనప్పుడు ఆ వ్యక్తికి ఆరోగ్యము లోపించును. గనుక ఇక్కడ ప్రతి మనిషి గమనించవలసిన విషయమేమనగా! అతి కోపము, ఉద్రేకము, అహంకారము, భయము, అందోళన-దుష్టచింతన, అత్యాశ లాంటి మనే ఉద్యేగములు ఆరోగ్యమునకు ఎంతేని హానికరములని తెలియవలెను. ఈ రెండు విభాగములు, తమ పనులను నిర్వహించుటకుగాను, నాడీ మండల ప్రవాహముల ద్వారా శరీరములోని వివిధ అణువుల వద్దకు అవయవముల చెంతకు విడివిడిగా చేరి రెండు నరములు కలయిక చెంది ఆయా అవయవములకు అవసరమైన శక్తులను అందించును. ఈ నరముల కలయికను ప్లెక్సస్ (Plexcen) అందురు. ఇవి ఈ క్రింది కేంద్రములలో అమరియుండి, వివిధ అసనముల ద్వారా ఉజ్జీవింపబడి, ఆయా అవయవములను ఆరోగ్యవంతమైన స్థితిలో పని చేయించగలుగును.

షడ్భుక్తములు (Nervous Centres) ప్లెక్సస్ (Plexces) వాటిపని:

యోగశాస్త్రములో చెప్పిన షడ్భుక్తములకు అల్లోపతి విధానములో చెప్పిన నాడీ కేంద్రములు (Nervous Centres) కున్ను; సన్నిహిత అవినాభావ సంబంధ మున్నట్లు తెలియుచున్నది గనుక, ఈ రెండు విధానములను సమన్వయ పరచుచు ఈ క్రింద వివరించడమైనది.

షడ్భుక్తములు: 1. మూలాధారము, 2. స్వాధిష్ఠానము, 3. మణిపూరకము, 4. అనాహతము, 5. విశుద్ధము, 6. ఆజ్ఞాచక్రము అనునవి ఆరున్ను చక్రములుగాను, 7వది సహస్రారము. ఇది షడ్భుక్తములకు అధినేతగాను అభివర్ణించిరి.

మూలాధార చక్రము: దీనికి స్థానం అసనము (గుడ స్థానము). ఇది నాలుగు దళములు గలిగి ధాకినీ శక్తి అధీనములో నుండును. దీనికి అధిదేవత గణపతి.

ఈయన విఘ్నాధిపతి. అనగా కష్టాలకు, బాధలకు రాజు. కష్టాలు, బాధలు రోగాలవల్ల వస్తాయి. రోగాలు మలసంజనితములు. అందుకే ఆయుర్వేదంలో “సర్వేరోగా మలానశాః” అన్నారు. అట్టి మలదోషములను తొలగించి, మలాశయమును బలపరచునది గాంగ్లియాన్ ఇంపార్ (Ganglion-Impar) అనే నాడీ కేంద్రము అచ్చటనే మూలాధార చక్రమిడియున్నది. అట్టి నాడీ కేంద్రమును ఉజ్జీవింపజేయుటకు = వస్తికర్మ, నౌలి, ఉడ్యాణము, పాదహస్తాసనము, పవనముక్తాసనము, పశ్చిమోత్తానాసనము, సూర్యాంగాసనము, హలాసనము, శంఖప్రక్షాళనము చేయుట మంచిది. అందువల్ల మలబద్ధకము, మూలశంఖ (Piles) గేస్ట్రిక్ ట్రబుల్ (Gastric trouble) పగైరా దోషములు హరించుచూ ఇడా (చంద్ర) పింగళ (సూర్య) నాడులు చైతన్య వంతమై సుఖమ్నా నాడిని ఉత్తేజింపజేయును.

II. స్వాధిష్ఠాన చక్రము: దీనికి స్థానము లింగాగ్రము (యోని భాగము). ఇది ఆరు దళములు గలిగి లాకినీ శక్తి అధీనములో నుండును. దీనికి అధిదేవత బ్రహ్మదేవుడు. అనగ సృష్టికర్త (అన్ని జీవులను సృష్టించువాడు) ప్రతి జీవి గర్భాశయము నుండి యోని ద్వారానే జనించును. అట్టి జననేంద్రియ కేంద్రములోనే సుపీరియర్ మరియు ఇన్ఫిరియర్ హైపో గేస్ట్రిక్ ప్లెక్సెస్ (Superior & Inferior Hypogastric Plexuses) అనే నాడీ కేంద్రమిడియున్నది. అట్టి జననేంద్రియములను సంస్కరించుటకు వజ్రాసనము, గూప్తాసనము, యోగ ముద్రాసనము, పశ్చిమోత్తానాసనము, మత్స్యాసనము, పాదహస్తాసనము, విపరీతకరణి, వజ్రోలి వగైరా ఆసనములు వేయుట మంచిది. అందువల్ల స్వాధిష్ఠాన చక్రము వికసించి, శుక్ల నష్టము, శ్లేతకుసుమ (తెల్లబట్ట), రక్తప్రదరము (ఎర్రబట్ట) గర్భాశయ వ్యాధులు, ఋతుదోషములు, శూలలు, నవంసకత్తము, వంజాత్మము లాంటి దోషములు హరించును.

III. మణి పూరక చక్రము: దీనికి స్థానము నాభి (బొడ్డు భాగము). ఇది పది దళములు గలిగి లాకినీ శక్తి పాలనలో నుండును. దీనికి అధిదేవత విష్ణుమూర్తి. విష్ణువనగ జీవులను పోషించి పాలించువాడు. అందుకే భద్రవద్దీతలో శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ భగవంతుని వైశ్యానరభూత్వప్రాప్తినిందేహ ముఖ్యము! ప్రాణాసన సమాయత్తం పరామ్యహ్నం చతుర్విధం॥ అన్నారు. అనగ మన అందరి జీర్ణ మండలములలోను కృష్ణపరమాత్మ జతరాగ్ని రూపములో నుండి, మనం తినిన వదార్థమును జీర్ణింప జేస్తున్నాడని తెలియాలి. అయితే మనం మాత్రం ఇంట్లో ఉన్న కృష్ణ విగ్రహానికి కొబ్బరి కాయలు, అరటిపండ్లు లాంటి అమృతాహారాన్ని నైవేద్యం పెట్టి పూజిస్తామని మన జీర్ణకోశంలో ఉన్న కృష్ణ పరమాత్మకు మాత్రం పులావులు, కూరగాయలు, అల్పహాలు

లాంటి మృతాహారాన్ని, జిహ్వకు లోబడి తినిపిస్తూ ఉంటాము. అందుచేతనే మనం భగవంతుని అనుగ్రహం పొందలేక పోగా అగ్రహానికి లోనై, అజీర్ణంతో అన్ని రోగాలకు గురి అవుతున్నాం. దైవానుగ్రహం కావాలంటే అమృతాహారం సేవించాలని మాత్రం తెలియండి.

జీర్ణకోశము (Stomach), కాలేయము (Liver), జఠర గ్రంథి, మూత్రపిండములు (Kidneys) అడ్రినల్ గ్రంథులు (Adrenal Glands) చెంతన సిలియాక్ ప్లెక్సెస్ (Coeliac Plexces) సుపీరియర్ మీసెంట్రిక్ ప్లెక్సెస్ (Superior Mesentric Plexces) ఇన్ఫీరియర్ మీసెంట్రిక్ ప్లెక్సెస్. రీనల్ ప్లెక్సెస్ (Renal Plexces) సుప్రా రీనల్ ప్లెక్సెస్ (Supra Renal Plexces) అను నాడీ ముడులమరియున్నవి. ఇవి అన్నియూ ఉత్తేజింపబడి పనిచేయుటకు మయూరాసనము, పశ్చిమోత్తానాసనము, గర్భపిండాసనము, యోగముద్రాసనము, ఉడ్డియాణము, నౌలి, ధౌది, అష్టవిధ కుంభకములు, శలభ, భుజంగ, ధనురాసనములు, వజ్రాసనము లాంటి వివిధ ఆసనములు ఉపకరించును. ఇవి చేయుటవల్ల, జఠరాగ్ని పెంపొందును. అజీర్ణము, అగ్ని మౌఢ్యము, మలబద్ధకము, మూత్రపిండ వ్యాధులు, శిలామేహము, సికతామేహము (మూత్రపిండములు - మూత్రాశయములోని రాళ్ళు), గర్భాశయ వ్యాధులు నివారించబడును.

IV. అనాహత చక్రము: దీనికి స్థానం హృదయము. ఇది 12 దళములు గలిగి కాకినీ శక్తి అధీనములో నుండును. దీనికి అధిదేవత రుద్రుడు. ఇతడు రుద్రభూమి (సృశానము)లో నివశించు లయకారకుడు. మన ఊపిరితిత్తులు కఫమునకు స్థానములు. అట్టి కఫ (శ్లేష్మ) దోషములే సమస్త వ్యాధులకు మూలకారణములు. ప్రతి వారికి అంత్యకాలములో కఫం కంఠగతమైతేగాని ప్రాణం పోదుగదా! మన హృదయ కుహరంలో గల ఊపిరితిత్తులు, శ్వాసనాళముల చెంతన సూపర్ ఫీషియల్ అండ్ డీప్ కార్డియాక్ ప్లెక్సెస్ (Superficial and Deepcardiac Plexces) మరియు బ్రాంకియల్ ప్లెక్సెస్ (Bronchial Plexces) పర్మోనేరీప్లెక్సెస్ (Permoneri Plexces) అనే నాడీ ముడులిమిడియున్నవి. వాటిని వికసింపజేయుటకు కఫహరములైన ఆహారములు తీసుకుంటూ అష్టవిధ కుంభక ప్రాణాయామములు, యోగనిద్ర, శశాంకాసనము, పవనముక్తాసనము, భస్మిక - కపాలభాతి మొదలగు శ్వాస మండలమును ఉత్తేజింపజేయు ఆసనములు వేయుటవల్ల అనాహత చక్రము వికసించి ఊపిరితిత్తులు; హృదయ కోశయు; గుండె, అచ్చట గల నాడీ కేంద్రములు వికసించి బాగుగా బలపడును. అందువల్ల గుండె జబ్బులు (Heart Attack) లాంటివి రావు. జలుబు, తుమ్ములు, ఎలర్జీ, అయాసం, అస్తమ, బ్రోంకైటిస్ లాంటి వ్యాధులు రావు. సమస్త కఫ దోషములు హరించును.

V. విశుద్ధ చక్రము: దీనికి స్థానము కంఠముడి. ఇది 16 దళములు గలిగి హాకినీ శక్తి అధీనములో నుండును. దీనికి అధినేత జీవుడు. జీవునికి జ్ఞానము, వివేకము, అహంకారము, దేహపోషణ ఆరోగ్యమైన శక్తులు అవునరము. ఇచ్చట గల స్వరపేటిక ధైర్యాయిడ్ (Thyroid Gland) శ్వాసనాళము, అన్నవాహికల చెంతనే తెరింజయల్ ప్లెక్సెస్ (laryngeal Plexces) ఫెరింజయల్ ప్లెక్సెస్ (pharyngeal Plexces) ట్రాచియల్ ప్లెక్సెస్ (Tracheal Plexces) అనే నాడీముడులిమియున్నవి. ఇచ్చట నున్న ధైర్యాయిడ్, పారా ధైర్యాయిడ్ గ్రంధులు సహస్రారము అజ్ఞాచక్రములు పిట్టూటరీ-పినిటీ గ్లాండు (Pituitary - Pineal Gland) లనుండి వచ్చు నాడీవైహాయన శక్తులచే ప్రభావితములై దేహమునకు, దేహపోషణకు, పెరుగుదలకు, నిర్మాణమునకు అవునరమైన జీవశక్తులు (Hormones) ఉత్పత్తి చేయును. అందుకుగాను సర్వాంగాసనము, హలాసనము, మత్స్యాసనము, చక్రాసనము, విపరీతకరణి, కర్ణపీడాసనము వగైరా ఆసనములు వేయుటవల్ల ధైర్యాయిడ్ గ్లాండ్ సెంటరు అంతయూ రక్తపు ఒత్తిడి పెరిగి పరిశుద్ధమై, బలవడి బాగుగా పనిచేయుటవల్ల స్థూలదేహము తగ్గుట, పీలదేహము పెరుగుట, రక్తక్షయం, గుండెదడ, నీరసం తగ్గుట, ఎత్తుపెరుగుట, స్త్రీ, పురుషులకు అంగసౌష్ఠ్యము లేర్పడుట ఇత్యాది అనేక చక్కని ఫలితములుండును.

VI. అజ్ఞా చక్రము: దీనికి స్థానము భ్రూమధ్యం (నెనటి భాగం). ఇది రెండు దళములు గలిగి హాకినీ శక్తి అధీనములో నుండును. దీనికి అధిదేవత ఈశ్వరుడు. “ఈ శాన్యమిదం సర్వం - యత్కించి త్యగత్యాం జగత్ ||” అనగ కించిత్తు నుండి జగత్తువరకు (నూత్నం నుండి స్థూలము వరకు) ఈ జగత్తు అంతా ఈశ్వరునిదై యున్నది. ఈ విశ్వమంతా ఆయన అజ్ఞలకు లోబడియే వ్యవహరించును. భ్రూమధ్యమునకు సూటిగా వెనుక భాగములో పిట్టూటరీ గ్రంధి చెంత హైపోథాలమస్ (Hypothalamus) అనే నాడీముడి అమరియున్నది. దీని ప్రభావము వల్ల పెద్ద మెదడు నుండి వచ్చే అజ్ఞలను స్వీకరించి, దేహము నందలి ఆయా నాడీ కేంద్రములకు పంపించి అజ్ఞలను అమలుపరచి నడిపించును. అట్టి అజ్ఞా చక్రము ప్రాణాయామ; అష్టవిధ కుంభకములు, కపాలభాతి, యోగవిధ్య, యోగముద్ర, ధ్యానము, ధారణ, సమాధి - శవాసనము మొదలగునవి వేయుట వల్ల బాగుగా బలవడి మనోవ్యాధులు (Mental Depressions) పిచ్చి, మెంటల్ ట్రబుల్ (Mental trouble) P. సుగర్ (Sugar) గేస్ట్రిక్ ట్రబుల్ (Gastric trouble), మతి మరుపు, భయం, ఆశన, విచారము, ఉద్రేకము, ఉద్యేగము, అతి ఆలోచన లాంటి వ్యాధులు నివారింప బడును ---

సహస్రారము: దీనికి స్థానము పెద్దమెదడు. ఇది వెయ్యిదళములు గలిగి యున్నది. దీనికి అధిదేవత వరమేశ్వరుడు. మూలాధారమందున్న సుషుమ్నా నాడి పైకొసన సహస్రారమిమిడి యున్నది. ఇది వేయి రేఖల ద్వారా పరమాత్మ శక్తులైన చైతన్యము, ప్రకాశము, జ్ఞానము, ప్రజ్ఞ, సంగ్రహించి అజ్ఞాచక్రము ద్వారా మిగిలిన ఐదు చక్రములకు పరమాత్మ శక్తిని ప్రసాదించి, భౌతిక దేహమును, చైతన్యవంతముగాను, తేజోవంతముగాను, జ్ఞానవంతముగాను నడుపుచున్నది. అందుచేత సహస్రారము చక్రముల పరిధిలోనికి గాని, నాడీ ప్రవాహముల పరిధిలోనికి గాని రాక! స్వయం శక్తి గల శుద్ధ చైతన్యమై విలసిల్లుచున్నది.

శీర్షాసనము, శవాసనము, ధ్యానము (Meditation) ధారణ, కుంభకములు, నిర్వికల్ప సమాధి, యోగనిద్ర, త్రాటకము ఇత్యాదులు చేయుటవల్ల, ధీశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి, నిశ్చయాత్మకశక్తి, కార్యశూరత, ఏకాగ్రత, ధైర్యము, ఉత్సాహము, ఇంద్రియనిగ్రహం, పరోపకారబుద్ధి, ప్రేమ, సేవాభావములు ఏర్పడును. పిట్యూటరీ, పినిల్ గ్రంధుల ప్రభావముచే మన శరీరము నందలి అన్ని నాడీ కేంద్రములందు గూడా సింపతిటిక్ - పేరాసింపతిటిక్ నరసమ్మేళనము జరిగి అవి ఆయా నరసమ్మేళనమునకు చేరువలో నుండి, అవి చేయు విధులను నిర్దేశించు చుండును. ఈ కేంద్రము లన్నియు సక్రమముగ పని చేయుటకు రక్తప్రసరణ శక్తి బాగుండవలయును. యోగ సాధనవల్ల నాడీ మండలము, రక్తప్రసరణ మండలము, జీర్ణమండలము, కండరమండలము, వాయుమండలము పరిశుద్ధమై బలవడి దేహారోగ్యమునకు - మానసిక ఆరోగ్యమునకు దోహదం చేయును. ---

శ్రీ చోడ అప్పారావు ప్రకృతి చిత్రిత్యాలయం
 కవిత్వమైన ప్రకృతి చిత్రిత్య ప్రధానము



శీర్షరంగుల-విద్యమైన నేర స్థూం చేతులను చుట్టవలె మాత ఆరోగ్య భగ్యమునందించు
 మాత యోగ మార్గమున నదికించు నేర నర్తకమును చరాదిని చాత.



శ్రీ చోడ అప్పారావు ప్రకృతి చిత్రిత్యాలయం
 స్థాపన = 1962: కౌత్సినాడ - 5931 0103: పోస్టు నెం. 75038.

With Best Compliments from :

Krishna Emporium

Managing Partners

**JALUMURI SOMARAJULU SON NANI
J.V.SUBBA RAO**

WHOLE SALE AND RETAIL DEALERS

PAPER, BOARD, GLASS WARE

STATIONERY & CONSUMER GOODS

MAIN ROAD,

KAKINADA - 533 001

Phone: Shop:74377, Res:73866.